张绍堂 杜子宇 著

李派拳法（三）

李派太极枪刀剑棍

LIPAI QUANFA

湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

李派拳法/张绍堂,杜子宇著.—武汉:湖北科学技术出版社,2009.1
ISBN 978-7-5352-4242-6

I. 李… II. ①张…②杜… III. 拳术—中国 IV.G852.19

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 200808 号

责任编辑:周景云　　封面设计:王 梅

出版发行:湖北科学技术出版社　　电话:027-87679468
地　　址:武汉市雄楚大街 268 号　　邮编:430070
(湖北出版文化城 B 座 12-13 层)
网　　址:http://www.hbstp.com.cn

印　　刷:黄石市黄石港区印刷厂　　邮编:435002

850×1168　1/32　27.75 印张　4 插页　682 千字
2009 年 1 月第 1 版　　2009 年 1 月第 1 次印刷
定价:98.00 元



2008年清明于天津 殷秋华摄

李派太极拳传人简介

李派太极拳是较赵堡、陈、杨等太极拳晚生的一个拳种。但它仰宗祖师张三丰，根脉连武当，所以文化源流久长而古老。李派太极拳直源北派拳法之一的杨露禅先师和南派拳法甘淡然(甘凤池先师后代)先师，乃南北合流融汇而成，时称“武清派太极拳”。而门中代代相传李派太极拳更属张三丰祖师弟子金蟾子(俗名李道宗)一脉，故称“武当悟休金蟾派太极功”。今著名“钓蟾功”仍在本派流传。据传，李瑞东老先生功至高而达神奇且独领风骚，有赖此功。

得李老先生真传而至神妙的高足(即第二代)有李自勤、李子廉、李伯英、蒋万良、蒋万和、张滔、向润田、周凤鸣、陈继先、李季英等20余人。第三代修成真功者也不下20多人，如李兆堂、李兆荫、郝铭、杜缄三、任万良、杨富贵、李兴、张兆来、郑炳章、张万生。至第四代又有以张绍堂为代表的大批传人涌现。

由于篇幅有限，加之许多传人的情况不详，故难于作全面介绍，以下仅就李季英至张绍堂一支传人略作简介。



李派太极拳创始人 李瑞东

李瑞东（1851–1917），李派太极拳创始人。河北武清县（今天津市武清县旧城）人。先生极富天资，喜文乐武，一生皆系武术事业。少小随李老遂学戳脚，随董海川学八卦掌，后随慧海法师习少林，随王兰亭（代师传艺）习南派太极。先生融汇贯通，慧发新悟，先后改创而成『务真派少林内廊秘法拳』、『心意十二形』，更竭尽匠心融南北太极真谛而创太极新体统。修炼精深，功力非凡而神奇，成为一代武林泰斗和国术巨匠。并以『黑风大侠』之称享誉武林。宫廷曾称其技为『盖世神功』受封四品戴刀侍卫。历任清端王府国术教师、清宫国术总教师兼全军国术总教长、北京高等学校国术总教习等职。先生为『强种强国』极力推导武术，并集合全国众家武术掌门人创立『中华武士会』，主持『天下英雄会』。先生以武会友，倾尽百顷田产，广交天下豪杰。先生目无贫富，扶危济困，布赈苦难，医救病祸，为仁不让。其仁义佳话与传奇生平事迹至今仍在武术界流传。



2008年清明于天津　殷秋华摄

李派太极拳传人简介

李派太极拳是较赵堡、陈、杨等太极拳晚生的一个拳种。但它仰宗祖师张三丰，根脉连武当，所以文化源流久长而古老。李派太极拳直源北派拳法之一的杨露禅先师和南派拳法甘淡然(甘风池先师后代)先师，乃南北合流融汇而成，时称“武清派太极拳”。而门中代代相传李派太极拳更属张三丰祖师弟子金蟾子(俗名李道宗)一脉，故称“武当悟休金蟾派太极功”。今著名“钓蟾功”仍在本派流传。据传，李瑞东老先生功至高而达神奇且独领风骚，有赖此功。

得李老先生真传而至神妙的高足(即第二代)有李自勤、李子廉、李伯英、蒋万良、蒋万和、张滔、向润田、周凤鸣、陈继先、李季英等20余人。第三代修成真功者也不下20多人，如李兆堂、李兆荫、郝铭、杜绒三、任万良、杨富贵、李兴、张兆来、郑炳章、张万生。至第四代又有以张绍堂为代表的大批传人涌现。

由于篇幅有限，加之许多传人的情况不详，故难于作全面介绍，以下仅就李季英至张绍堂一支传人略作简介。



李派太极拳第二代传人 李季英

李季英（1884—1962），李瑞东之三子。先生天资聪慧，学识渊博。自幼随父兄专修太极拳功，修炼恒苦，可谓得真传，成真功，备真能，大有先严遗风。其念力极强，轻功绝佳。每遇对手，犯者沾手即去，应声即飞；于身不动，犯者自腾；心念一举人莫能前，犯者或自眩自晕，或自倾自仰。据传，先生练有五雷掌绝技，但德性所致，从不示人以逞能。只言：『练功莫求技，功到自然成。』贺龙元帅曾亲访过先生，闻其理察其功后感叹曰：『见所未见，闻所未闻，太极之太，神乎其神。』先生因功而精医，救抚很广。先生所授徒弟主要有郑炳章、张万生等。

李派太极拳第二代传人 陈继先

陈继先（1882—1962），李瑞东先生之同乡，为李瑞东最小之弟子。陈先生在家在京始终陪同师父，侍奉前后。先生专承『务真派少林内廊秘法拳』、『心意十二形拳』。由于聪明伶俐，知情达理，虔诚勤奋，倍受师父疼爱。故多得拳之真味，功之真谛。先生上功极快，功力深厚，身怀多种妙技；念力极强，倍具神威，有飞檐走壁等绝技在身，授徒张万生等。



李派太极拳第三代传人 张万生



张万生（1930—1990），河北省廊坊市人。少年即习二郎拳、母子张丘拳。后拜陈继先为师，改习李派少林拳、心意拳。先生学拳一遍能永志不忘，学毕功诀能背诵如流。自修而通文，悟理能尽奥，故陈继先先生称之为『奇才』。随之陈继先又将张万生推荐在李季英先生足前为徒，专攻李派太极拳。先生终将李派拳法一分三传而又聚三为一，成为后来唯一一位集大成者。先生既聪根慧性，又虔诚学功，功夫深奥，尽成二先师多重妙技。二师先后去世，先生理毕二师丧事后，谨遵师命，始授拳传功，授徒颇众。

李派太极拳第四代传人 张绍堂



张绍堂，1951年生，张万生之长子。六岁随父习武学艺，并受祖母易理教化。先生慧发觉性，循理探奥，精诚尽功，生活困难年代仍励志精进，不堕其功。其博学强记之能不亚其父，从而最全面最精到地继承了先父衣钵。先生功力深厚，颇具夺神乱志神威，手指能发人丈远，睡中能放触者至窗外，身手玄妙当今少见。然先生总以先辈相比较，更以『皮毛』而自愧叹。先生仰贤望师，虚心好学，不止精进。有感太平盛世，先生以弘扬先人艺业为己任，今一边精心传功，一边着力整理著作。其授徒广及全国，出类拔萃者如河北杨政浦、湖北吴德亮、汤麦林、山东杜子宇等。

李派太极拳第五代传人 杜子宇

杜建中，字子宇，1937年生，山东省夏津县人。喜文乐武，少年习梅花拳，青年随杜溯诸师专攻李派太极拳。此间几经赴津寻根问祖，切望中得见师叔张绍堂。叔侄长期相处，亲诚热切，又拜成师徒。张先生倾心相授技艺，子宇如鱼得水，勤于积功，究理探奥，矢志不渝。当前，除授拳外，多勤于李派太极拳的整理工作。





张绍堂与弟子杜子宇(右)合影



张绍堂与弟子杜子宇(右二)徒孙迟善国（左一）郭庆延（中）张辉（右一）合影





张绍堂与弟子吴德亮(后)合影



杜子宇与师弟吴德亮(左)合影



杜子宇与弟子刘力(右)合影

张绍堂先生练功照





绞枪



回马枪



仙人指路



当道斩蛇





反臂撩阴



举火烧天



双探爪





霸王举鼎



顺步冲拳



目　　录

第三章　李派太极枪刀剑棍

第三章　李派太极枪刀剑棍

第一节　李派太极青龙十三枪

青龙十三枪是李派太极器械的重要代表之一，与刀剑棍合称“四柄”。代代相承不乏“神枪”高手,代代高人无不艺精于此。该枪简短,朴实无华,即可式式单操,又可连而套练,可以适应老少壮弱不同情况。具备太极拳基础,均可操持习练。是健身防身护身的重要手段之一。

同刀剑棍一样,其“十三”的寓意不在法式,是于理义。应天合地,八五归一,术数十三,义理自然。应机太极,道法自然,柔缠无端,合整归圆,其“真”即在自然圆灵处。圆灵之根乃神志,神意故以青龙壮之。从而统领身枪变幻莫测,一片神机,活似矫龙,叱咤风云,驰骋天地。以无限神意,促浑天气势。从而舒心畅情,由情入理,化理为功,壮宇神气,功就太极,壮内强外,性命归一,颐养天年。

论及枪法,包含了“拦拿崩砸压,扫挑劈盖扎”等。

一、青龙十三枪歌诀

起势中平万法王　崩枪上步鬼神忙
童子稽首观音拜　青龙出水势张狂

饿虎扑食当头棍　地蛇拦路把身藏
斜劈拗步边拦进　风扫梅花一片香
将军出队三声炮　宿鸟投林回马枪
美女抛梭纫针巧　金童送书玉臂长
灵猫扑鼠轻又快　怀抱琵琶转回乡
要问此枪名和姓　青龙太极十三枪

二、图示说明

预备式

木枪顺路起式,故设面向西起式。

含胸虚怀,上体直立。右膝稍屈,右脚踏实,右脚尖外摆;左脚前出半步,脚前掌着地,为左虚步。右手正握枪下把,左手反握枪上把,枪斜贴胸腹前,枪尖斜朝左肩侧上,成"怀抱琵琶"势。眼向前平视,心神安静,体态自然。正面见附图。(图3-1)

(一)起势中平万法王

1.向前欺身,上左步,成左弓步;右手握而后扯,左手握枪斜向劈拦胸前方。继之,随稍后移身,做向里(左)扣把绞拿并稍后抽带,迅即向前撞身、寸进左步,再成左弓步。同时,又合右侧身,双手一齐向胸前挺刺,成拿扎枪。眼看



图3-1

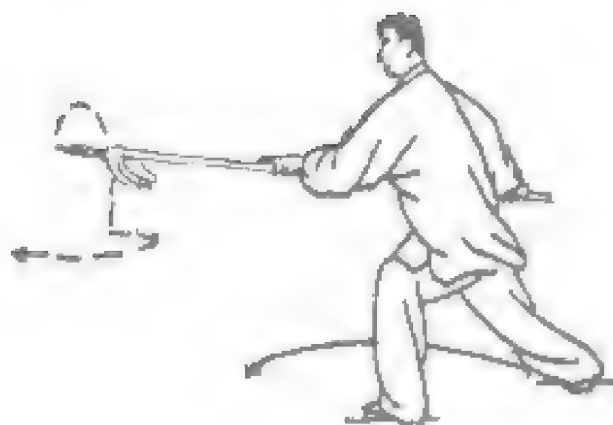


图3-2

枪尖。(图3-2)

2.随上体向左(外)挺摆、转挑左腕，做外挑拨成拦枪，并稍后抽带，成蓄势。继之，向前欺身、闯右步，成右弓步。同时，两手一齐向胸前成拦扎枪，撞身点扎。眼看枪尖。(图3-3)

3.随上体含扣，左手前把握枪向里（左）拧扣，再成缠拿枪。随之，随抽身后坐，左脚踏实，右脚后抽左髁内侧，双手随之握枪贴身后带。继之，随稍后移身蹲胯、右脚向后蹬撤，成左弓步。同时，随右侧身、前欺，两手握枪，一齐向胸前挺刺，成扎枪。眼看枪尖。(图3-4)

4.随向左后挺身，左手握枪仰挑，做拦绞成拦枪。继之，随身后抽，右脚踏实，左脚抽提右髁内侧，双手持枪随身端枪后带。随之，左脚向后蹬撤落地，成右弓步。同时，又随欺而右侧身，双手端枪向胸前平刺。眼看枪尖。(图3-5)

要点：①顺左步拿枪挺刺，拗右步拦枪端刺。两进两退，进退有序，三节合一，人枪一



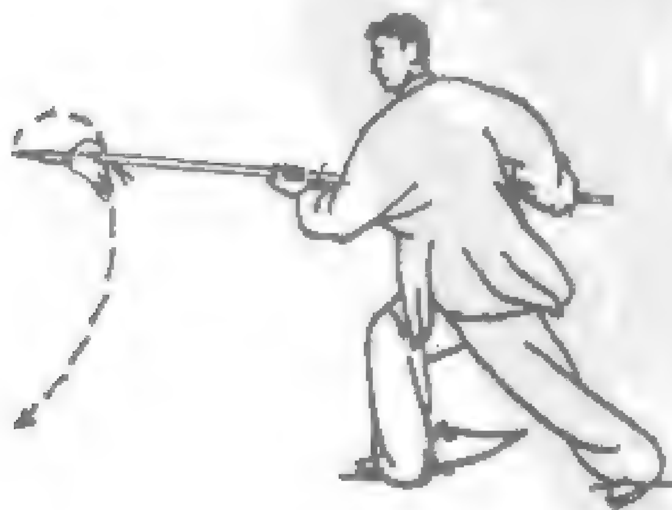
图3-3

体。拦拿随身，蓄发合步。②身带手拧，一枪如龙，刚中生柔，柔中寓刚。枪如龙缠，变幻多端，妙从中来。③中平，万法之王，千变万化不失中，不失重。失中失重，无以自立，万妙皆无，万法皆空。中正，概括了本枪的首起要领。神为无极，意是太极，神意乃一身真中，内功的核心。失掉神意，即丢灵魂，永远不得太极真体。此“起式中平万法王”，故又谓“提起精神是法王”。神意是本式的要领核心，也是各式的要领核心，还是整个套路的要领核心。此枪一式一诀，以诀明理明法，各明窍要。故说习练本枪，悟诀是要。


图3–4

(二) 崩枪上步鬼神忙

1.接图3–5。随向后抽身闪移，左脚踏实，右脚后抽左髁内侧。同时，又随含胸虚怀，两手端枪于右身侧，仍贴身。继之，向右前闯上右步，随欺身成右弓步。同时，顺右步，左手端枪调向，


图3–5

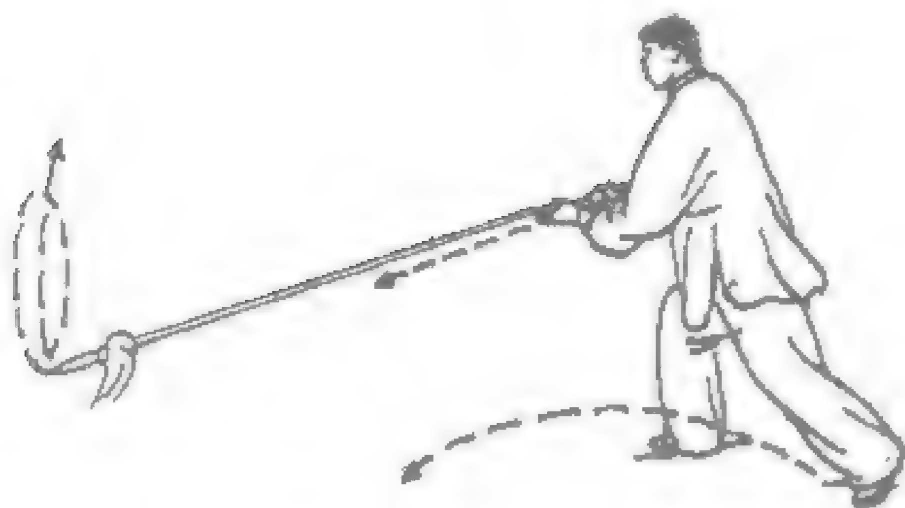


图3-6

右手握枪向前下（西北）斜穿，枪杆从左虎口钻出，左手向后滑把至右手前，成右下点扎，枪尖高不过“三里”。眼注枪尖。（图3-6）

2.向右摇身晃肩带双腕，枪尖顺时针方向绞晃一圈做拿绞，随之，进身右转（向北），跨进左步踏牢，重心居中，蹲裆，成马步。同时，左手滑把至枪杆中央，成反握提枪，枪杆贴腹，借提顶和脚踏、坐胯而展身，左手握枪挑手沉腕，右后把沉而惊撑，枪尖伴以“哼”音，寒战劲而向上惊挑，成左崩枪。枪尖高在左肘稍上。眼看枪尖。

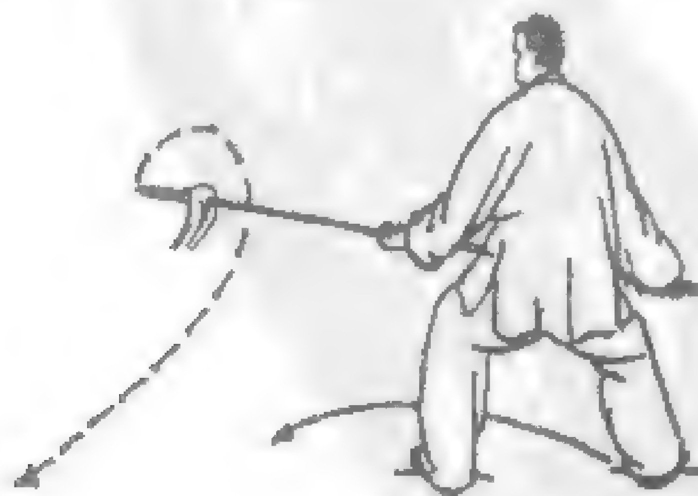


图3-7

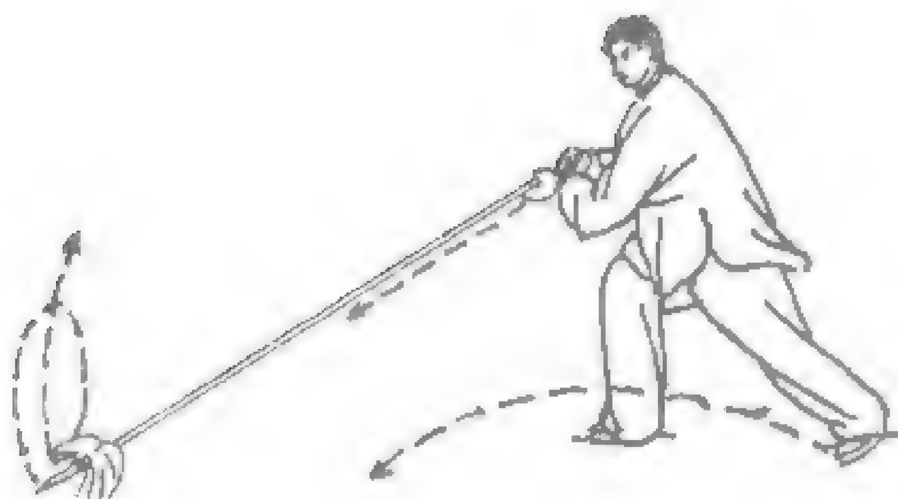


图3-8

（图3-7）

3.借身摆扣，做里摆拿枪，随之向前移身并左转，左脚跟抬起里扣踏实，右脚前提左髁内侧，枪杆贴身，随身调向，端枪身前。继之，随向前欺身，闯进右步，成右弓步。左手端枪，右手前送，枪杆从左虎口钻出，左手向后滑把，端握右手前，向左前（西南）成下点扎，枪尖高不过"三里"。眼注枪尖。（图3-8）

4. 见图3-7说明。（图3-9）

5. 见图3-8说明，但枪点扎正前（西）。（图3-10）

6. 见图3-7说明。（图3-11）

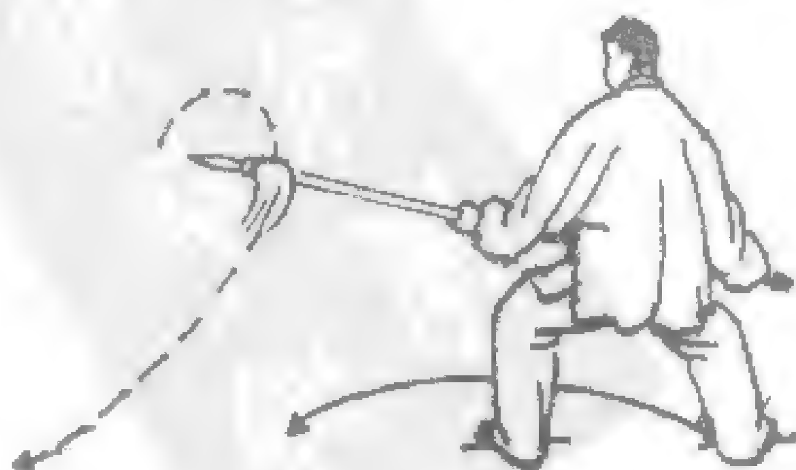


图3-9

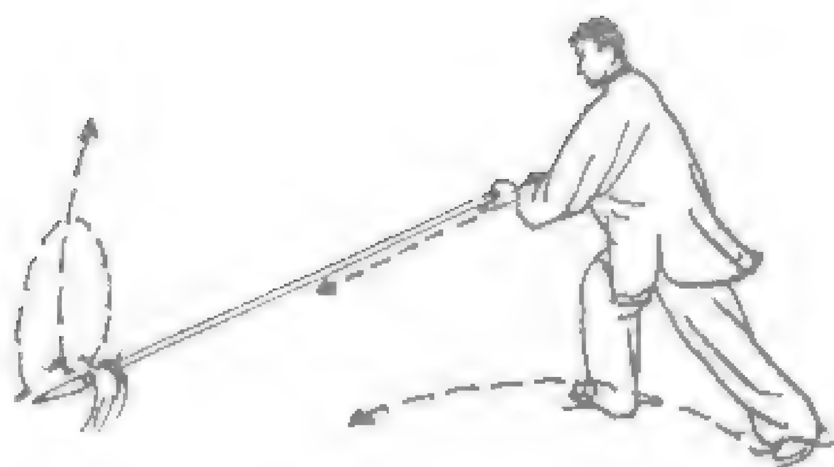


图3-10

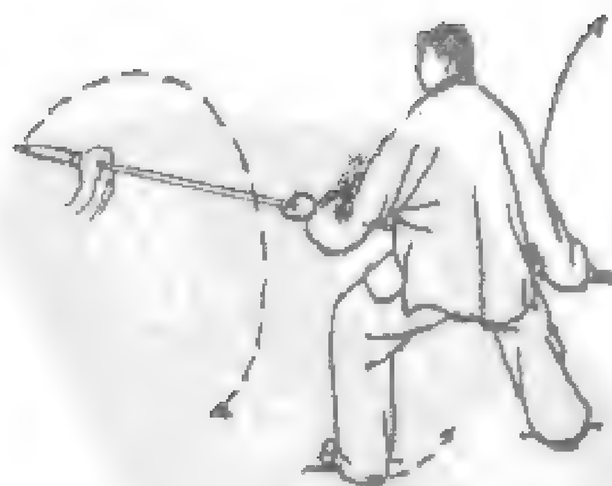


图3-11

要点：①步整、手齐、身壮，枪随身变；崩枪枪贴身，两手相反相成，左上右下，腹为支点，应身合步，一势通融。②崩发寒战，动幅不大，以“惊”呈奇，以“冷”逞妙。动有缓急，劲有柔刚，阴阳相推，变换无穷。势有温冷，神舒聚。念聚神凝，崩如惊炸；心神无限，意气无穷，神导意领，一气冲天。乱人神、惊鬼神，以神破神，惊天动地，山峙之力。

过渡势：虎绞尾。

1.接图3-11。随稍起身右移，右脚踏实，左脚里并，脚掌着地，成左虚步。同时，又随稍左转身，左手握前把为主，向左后挑挂左肩侧，向下环拨左脚前；左手斜端左胯侧前，右手后把向前而上转提右肩侧上。眼随枪尖。（图3-12）

2.上动不停。后撤左步，脚掌着地，右脚仍实，两腿交叉。同时，随稍左转身，左手稍下滑把，进而向前而上划圆拨挑左肩前上方，枪尖斜朝左前上方；右手握后把，向后而下转摆右胯侧。眼随枪尖。（图3-13）

3.随向后移身左脚踏实，右脚后撤半步，脚跟里扣踏实，左脚



图3-12

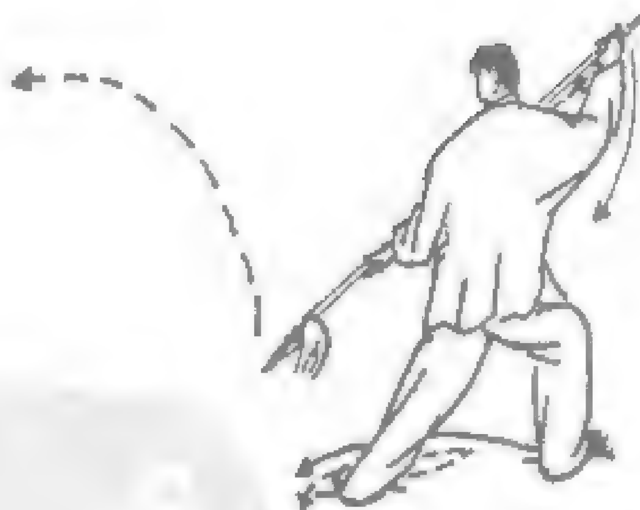


图3-13


图3-14


图3-15

跟抬起，成左虚步。左手前把握为主，向后而下而前摆挂环拨于左脚前，枪尖仍朝前下；右手后把握则向前上而后环提右肩侧上方。眼仍随枪尖。(图3-14)


图3-16

4.见图3-13说明。(图3-15)

5. 随向后抽身右转成闪身，左脚跟下落，右脚撤摆进步(东)，成右弓步。同时，左手前把握为主，继续向后下而前环而挂挑左脚前；右手后把握，继续向前上而后环提右肩侧上，继而右握为主，随身斜提右肩侧上，左手斜端左胯前，枪杆斜提胸前，此提托枪成藏枪。(图3-16)

要点：①轻身活步，摆挑圆活，上下前后，连环不停，两步一圆。从图3-12至图3-15，可重复多次，一直退到起式点为止，至最后一步成图3-16势。②此式乃套路的衔接过渡式，正式多数向前，此式

退回，虽是附加式，但此后却多次启用。③此式乃败走之势，边退边防，诱敌深入，伺机而回。最后藏枪一势，蓄而待发。④以枪代虎尾，以虎绞尾之能，体绞枪之功，退而不减虎威，不畏不惧，全现从容不迫，松静自然，轻灵圆柔之情。

(三)童子稽首观音拜

1.接图3-16。随进身，左脚前提右髁内侧，右手后把握下沉，左手前把上端，枪斜端抱胸前。随之向前进身上左步，右脚随之跟进，并步站立。同时，随展直上体，左手上端枪，右手后把，向前投出；枪杆滑过左手虎口成直前平刺，左手滑把至右手前，仰手托端。枪杆平，高不过眼。眼贯注枪尖。(图3-17)

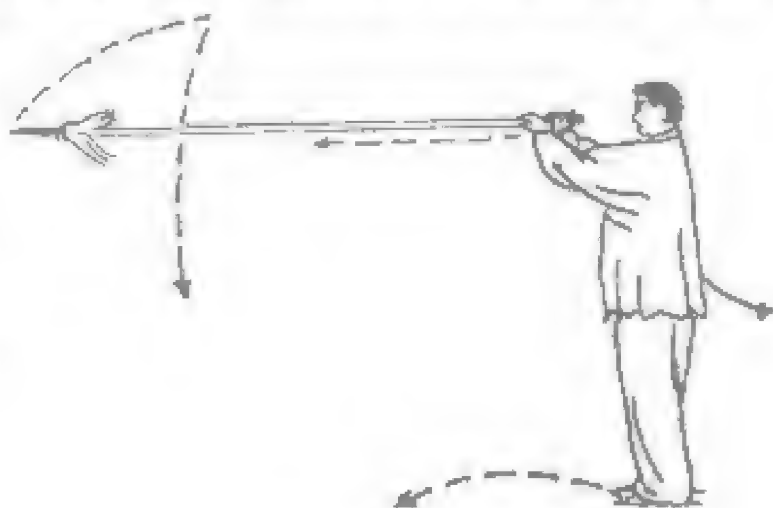


图3-17

2.紧连上动。右手后把握并向后下抽沉，左手滑把向前，随提左脚，向上端挑。继之，又随向前进身并右转(朝北)，左脚随之向前跨进落地；同时，合于蹲身成马步，连于右把，左手扣把，一齐向下劈下，成摔劈枪，枪横于腹前，枪尖朝左。左转脸看枪尖。(图3-18)

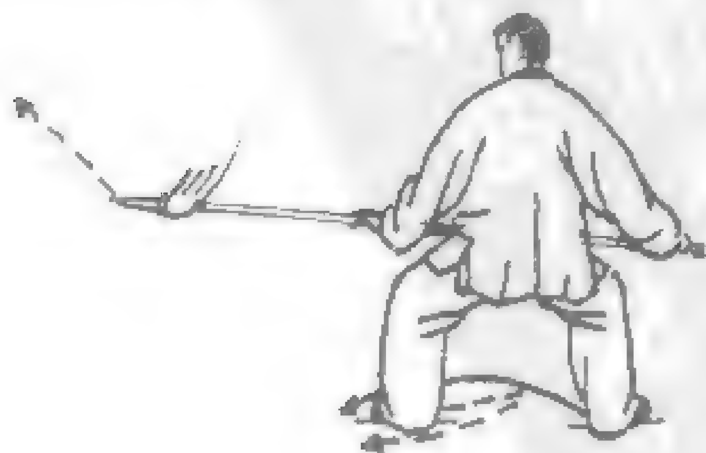


图3-18

3.随稍右移身，右脚踏实，左脚里并右髁

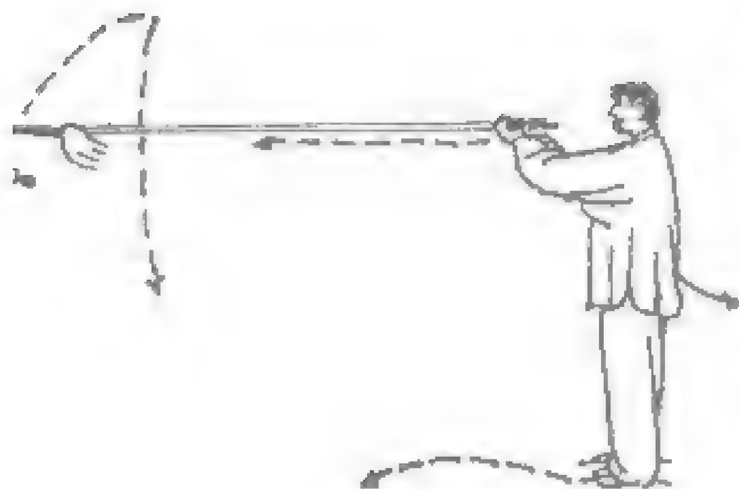


图3-19

内侧，两手握枪，端于胸前。其余同图3-17有关说明，成第二枪。(图3-19)

4.见图3-18说明。为第二摔劈。(图3-20)

接图3-20再重复图3-19、图3-20，成第三枪，第三摔劈。谓“三拜观音”。

要点：①心神归中而得正，心地空静而得松，身心松动而得柔。有松则有紧，有柔则有刚，松紧相融，刚柔相济，始有太极运变之体。孤阴不生，独阳不长，一言尽矣。②观音者，万人敬仰的万善之美，慈悲偶像启发习练者、悟空悟道、净化心身、慈悲为怀，修炼心性，养德合道，造化寿根。

附加式：虎绞尾。

接图3-20，续做图3-12至图3-14若干至起点式，最后成藏枪式。(图3-21)

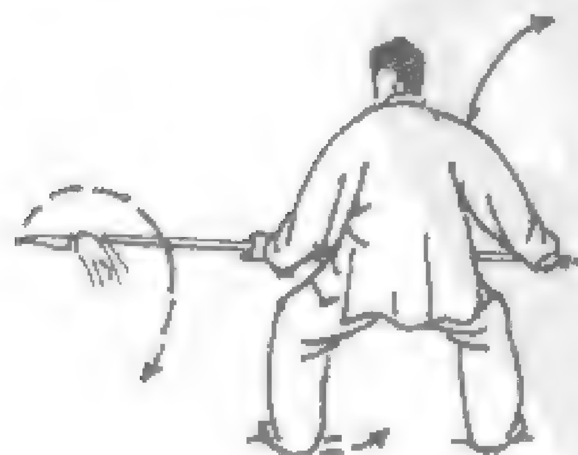
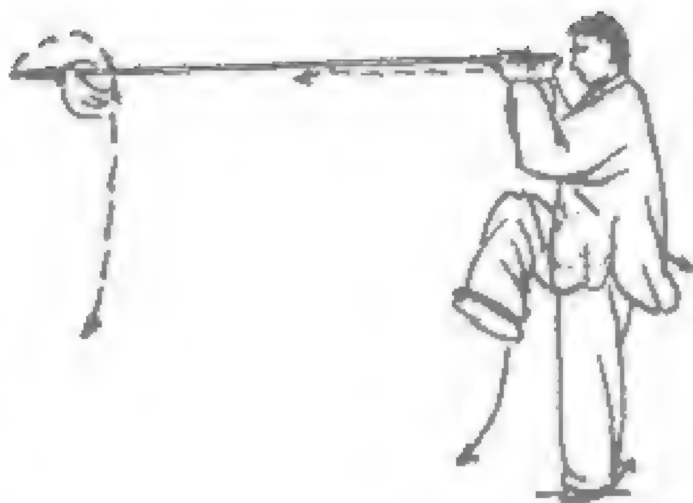


图3-20



图3-21

(四)青龙出水势张狂


图3-22

1.接图3-21。右脚尖里扣，随右前移身右脚踏实；左脚随之里并右踝内侧。随含胸，右握手下沉，左手上托，枪横端于胸下贴身。继之，左转身(朝西)并左闪，左脚向左(南)跨步，左脚一踏，右脚离地，右膝高提，右脚里摆扣裆，成左独立步。同时，两手一齐向上端枪，又随向右扭身，右手向右前抛投，左手滑把至右手前，合端于脸右前，枪平，高不过眼，枪尖朝右前(西北)，成斜扎。势成左摆右扎。顺枪杆看枪尖。(图3-22)

2.随右转身下蹲，右脚尖外翻落地踏实，左脚跟抬起，成右歇步。同时，又随稍前俯身，右手后把握枪内旋，转成正握后抽枪，左手滑把，握挑枪杆中部，扣把向下摔枪劈下，枪横右膝前下，枪尖朝左(西)，成横摔枪。转脸左看枪尖。(图3-23)

3.随起身左纵，右脚起跳左跃，左膝向前（左）上高提，左脚自然下垂，做飞步成右独立步。同时，又随展身直立，双手向左飞扎，至终左手托、右手举，枪横举头顶前上，枪尖朝左。眼

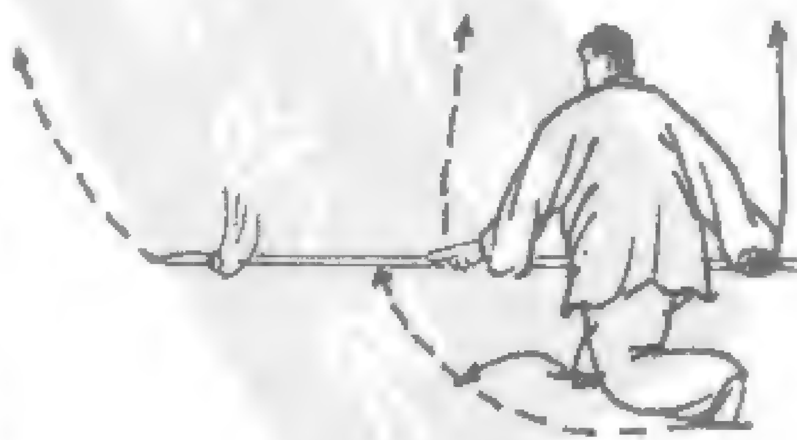
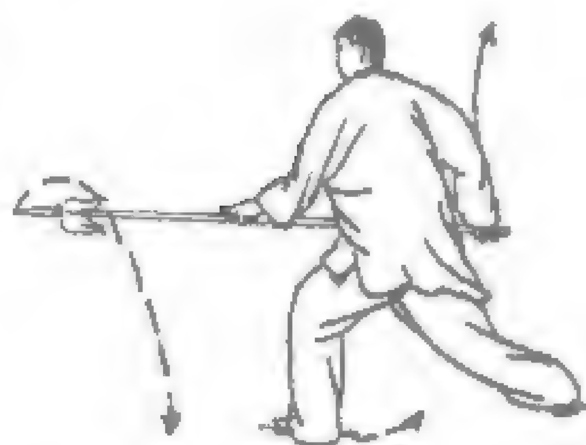

图3-23


图3-24


图3-25

随枪尖。(图3-24)

4. 随稍左转身成右侧身，右手握后把下沉，枪尖上挑。继之，随欺身前撞(西)，闯落左步，成左弓步。同时，双手握枪，左手扣把向前摔枪而穿，成摔扎。枪杆水平，高与腰平。眼注枪尖。(图3-25)


图3-26

要点：①飞步灵捷，跃纵轻灵，步法清晰，独立沉稳，起落有致，变换自然，枪枪应法，人枪一体。②青龙出水，入海飞天，伏纵无束，天海浑然。放开心意，一腔浩然，明其意境，生其诗情，依情入理，成其心功。有其情理，互成气势，尽其自然，猖狂奔放。

虎绞尾

接图3-25，做图3-12至图3-15，反复数次，返回起式点，成结束势图3-16，成(图3-26)。



图3-27

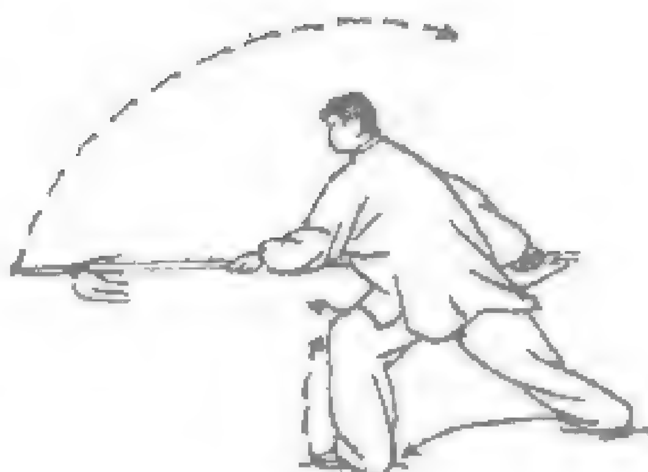


图3-28

(五)饿虎扑食当头棒

1.接图3-26。右脚尖里扣，重心前移并左转，左膝高抬，左脚扣裆，成右独立。同时，又随含胸虚怀，两手握枪，右手沉摆右胯前，左手挑枪至左肩侧上，两手抱挑于怀前，枪尖斜朝左后上，成“怀抱琵琶”势。居高临下，成蓄势。眼虎视前下方。(图3-27)

2.向前扑身，前闯落左步，成左弓步。同时，随右侧身，右手握把后扯右胯侧后；左手前把向前下扣把扑摔，如虎扑爪，成摔枪。枪平，枪尖低不过腹。眼看枪尖。(图3-28)

3.随向前进身，右脚前提左脚跟后，震脚踏实，做垫步，左膝随即高提，左脚高抬扣裆，成右独立步。同时，又随起身(但含胸虚怀)。双手一齐向左后上抱挑左肩侧上，枪杆贴胸，枪尖斜朝左后上，此枪挑成“怀抱琵琶”势。眼虎视前下。(图3-29)



图3-29

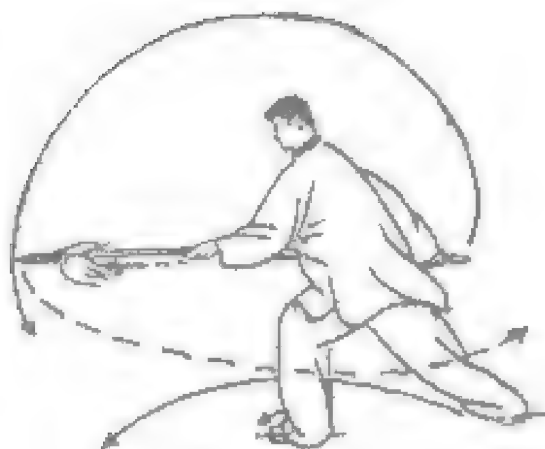


图3–30



图3–31

4.见图3–28说明。为第二扑摔。(图3–30)

5.随直身,右手后把向后上抽枪,左手滑把向前至端换成正握,向左后拨挂。随之蹲纵腾空并左转(朝南),右手滑把握中,随身举顶摆把,枪尖转向左下。继之,展仆右腿,双脚落地,成右仆步。同时,又随蹲身略俯,以右握为主,向右身侧劈棒,侧立劈右脚侧前,枪斜横于左膝下,枪尖朝左。眼看枪把端。(图3–31)

要点:①步捷身轻,人枪一体;三节严整,蓄发分明。②龙者矫捷,虎者凶猛,相形取义,和其神气,比其性能。体饿虎之急,效恶虎之凶,展龙虎之性,成扑食之猛。从而全现虎气、虎威、王霸之雄。势成于身,但势本于心。心生法,心悟理,功由心造。

(六)地蛇拦路把身藏

1.接图3–31。起身右转并前移,右脚尖外摆踏实,成右弓步。同时,右手滑把柄端,提挑右肩前;左手滑把至中成反握,并枪尖朝前拨身左侧下,枪尖朝下,高与髁平。继之,随进身,向右前(西北)进左步,成左弓步。同时,右把后扯右肩侧上;左手反把继续顺左腿侧而向前拦挑。枪尖朝前下,高不过膝。眼看枪



图3-32



图3-33

尖。(图3-32)

2.随向后抽身并右移,右脚踏实,盖进左步,左脚再为实,成交叉步。同时,枪杆贴胸,右把向前下而后转摆右胯侧前;左手反把则向上而前挑拦,恰好半圆,枪尖斜朝左上,高出头顶。眼随枪尖。(图3-33)

3.随稍右移身,重心稍降,开蹬右步,屈左膝,成左弓。同时,右手后把继续向后上而前做逆时针方向半圆,转提右肩侧上;左手前把继续向前下而顺时针方向拦绞左小腿前。上下前后的挑拨拦绞,两手握枪,总是相反相成。眼看枪尖。(图3-34)

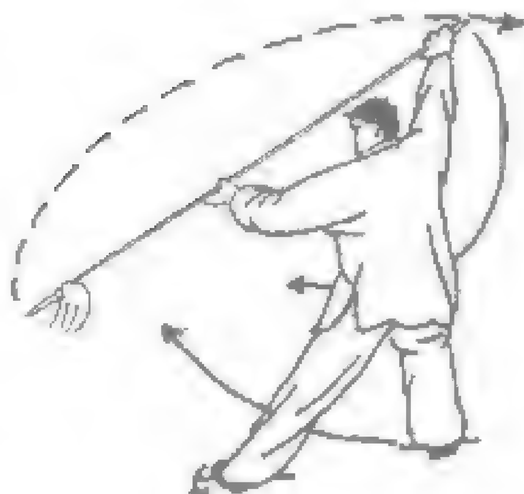


图3-34

4. 见图3-33说明。(图3-35)

可重复图3-34、图


图3-35


图3-36

3-35一次，达起式点。

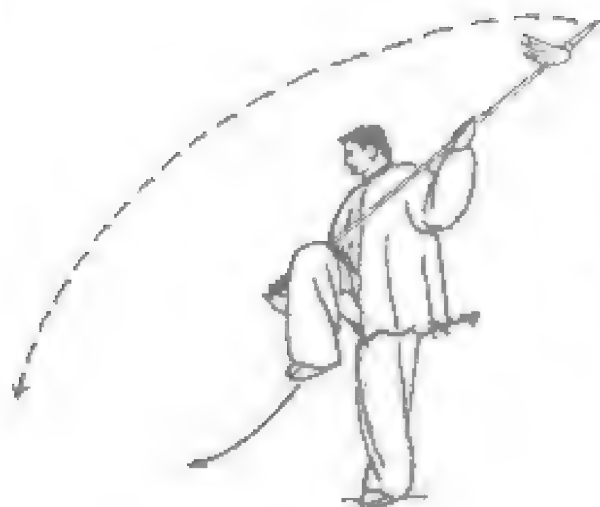
5.见图3-34说明。继之，随右闪身成右侧弓步。同时，两手握枪，向后上提抽，一齐展撑，枪斜横头顶前，枪尖斜朝左下，高与胯平。眼随枪尖，成藏枪。（图3-36）

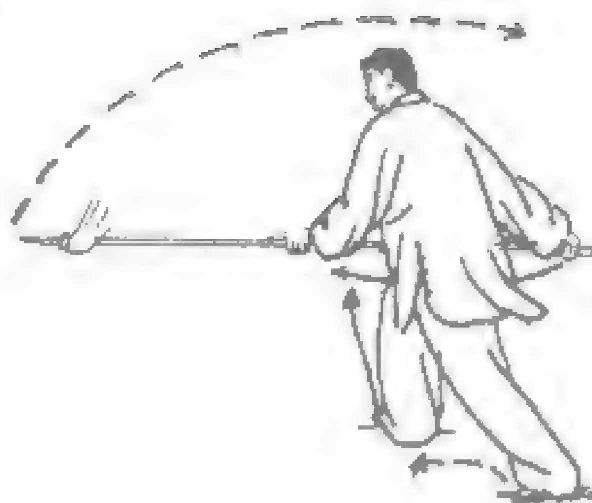
要点：①枪杆贴胸，枪两端的拦摆挑拨始终以胸为中心支点。两手的缠摆，相反相成，枪尖始终向里以顺时针方向绞拦。②步活身柔，一体如蛇，摇转如缠，以身带枪，处处松活。③一气如环，一体如缠。以阴柔之蛇，悟柔活之妙，展缠绵之形。

（七）斜劈拗步边拦进

1.接图3-36。随左而稍后转身并前移，左脚尖外翻适度，左脚踏实；右膝高抬，右脚扣裆，成左独立步。同时，又随立身含胸，两手握枪，协调配合，右把向前而下摆转胯右前，左把扣挑左肩侧上，枪杆贴胸，再左“怀抱琵琶”势，居高临下，成待发之势。眼看右前下方。（图3-37）

2.向右前（西北）闯落右步，随右转欺身成右弓步。同时又随右侧身，两手配合协调，右把后扯右胯侧后，左把为主，向右前斜劈而下，两手平提枪于身右侧，并贴身，以腰右侧为支撑点，两手提枪平


图3-37

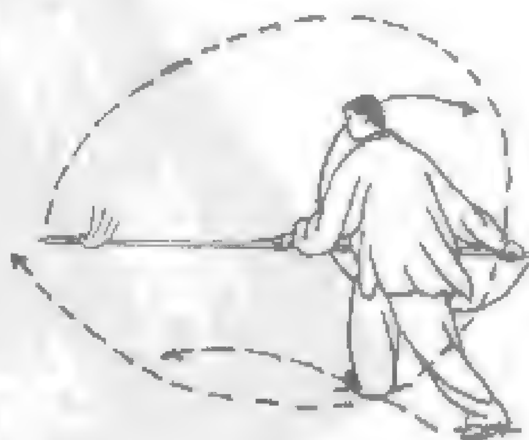

图3-38

撑。枪尖朝前。眼看枪尖。(图3-38)

3.左脚前提右脚后，震脚踏实，右脚随之垫起，右膝高抬，右脚扣裆，再成左独立步。同时，随左而稍后转身，含胸虚怀，右把握前摆右胯侧前，左把握则向左后上抱挑、挂拦左肩侧上，再成左"怀抱琵琶"势。眼看右前下。(图3-39)

4.见图3-38说明。(图3-40)


图3-39


图3-40

5. 随向前移身，左脚前提右髁内侧；随移左侧身，两手握枪协调配合，右把前摆右胯侧前，左手则向左后上拦挑挂摆左肩侧上，枪杆贴胸，成“怀抱琵琶”势。随之向前闯步、欺身成左弓步；同时，左把反握，向下而前，顺左步向膝撩挑前捧，如鞭前抽，枪杆贴胸；右把向挑摆右肩侧上。眼看枪尖。(图3-41)



图3-41

6.右把下落胯侧，随身带而左手扣把里绞成拿枪，并随身稍后移而贴腰后抽带，两手端平。继之，寸进左步仍成左弓步，枪与腰贴紧，两手挺平，以身送枪，成撞身扎。眼看枪尖。(图3-42)

7.随左提身，两手握枪外摆成拦枪，随之寸步向前，仍成左弓步。同时，右把前送胸前左手滑把至右手前，端枪于胸前，成投穿扎

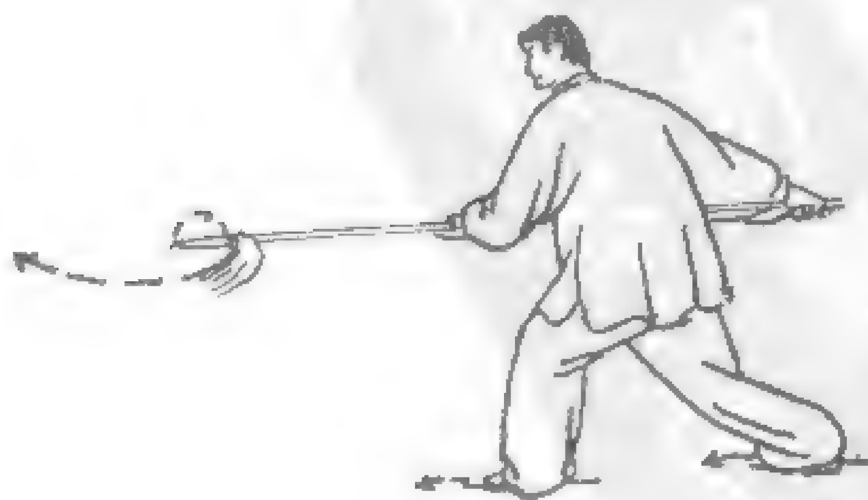


图3-42

枪。眼看枪尖。(图3-43)

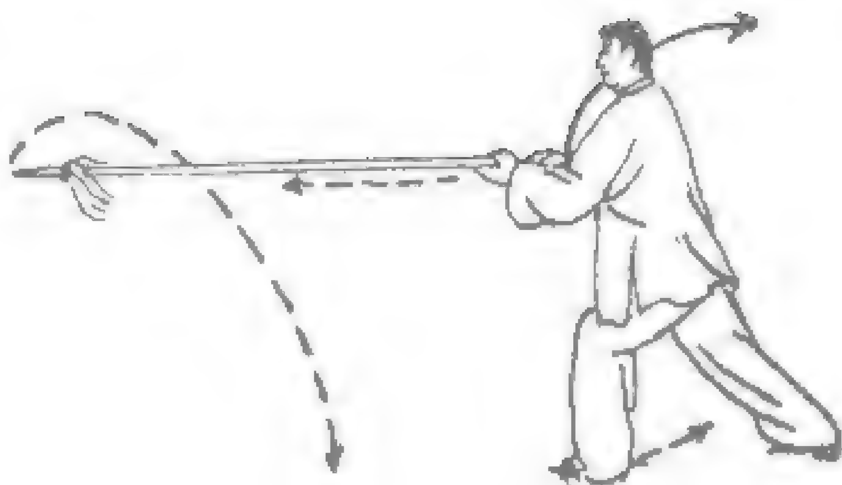


图3-43

要点:①步齐手合，一势完整，动动相连,有条不紊，步步为营,一气呵成。枪贴身、身带枪，手掌柄，身带手，以本统末。②一气风拥，一鼓作气,劈抽点扎,势如狂飙。神冲意壮,步步紧逼,勇往直前,万马奔腾。

虎绞尾如下。

1.随重心后移,右脚踏实,左脚后抽半步,脚掌着地,成左虚步。右把向上而后抽提右肩侧上,左手滑把前握,向左后下拨拦左脚前。枪杆贴胸。眼看枪尖。(图3-44)

2.接图3-44,续做图3-13至图3-15若干次,返回起式点,再成本式的结束势。(图3-45)



图3-44



图3-45

(八)风扫梅花一片香

1.接图3-45。随重心前移并左转(朝西),右脚里扣,右脚仍实,左膝高抬,左脚扣裆,成右独立步。同时,左把提挑身左侧,屈肘,枪尖向后上挑挂左肩侧后;右把向前下摆提身侧前,两手横端枪于怀前。眼前视。(图3-46)

2.随欺身前撞,左脚向前闯落,成左弓步。同时,又随稍左侧身,两手一齐向上平托,过顶而落脑后,枪杆平,尖朝左,眼前视。(图3-47)



图3-46



图3-47

3.上动未停。随向前进身,右脚前提,并步站,左手松把,右手握底把,转而向右面前平抡横扫,至胸前;左手向前合住,于右手前反握托枪,平端。眼看枪尖。(图3-48)

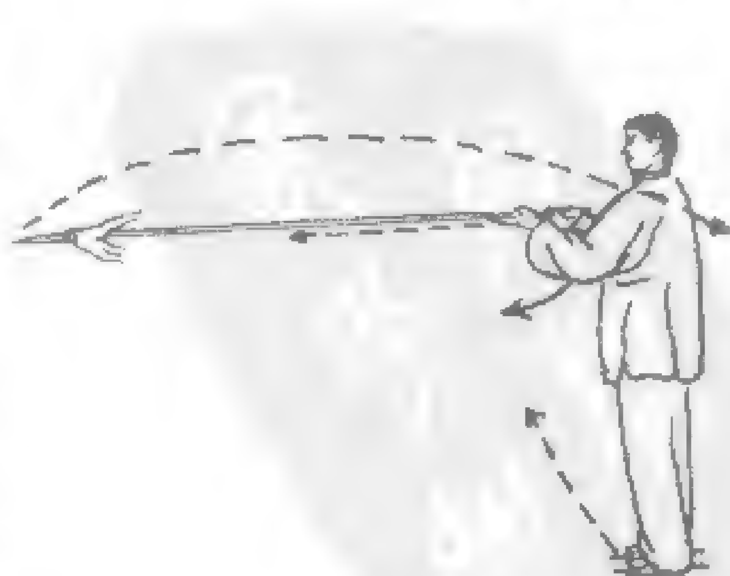


图3-48

要点:展手臂、平

抡扫，全由身带。意气相统。一气如轮，疾风横扫，百草俱偃，所向披靡。但气宜鼓荡，神宜内敛，身动而心静。动中静。静中动，心无燥浮。梅香宜人，甘人心脾，情趣内蕴。

(九)将军出队三声炮

1.接图3–48。前提左膝，左脚扣裆，成右独立步。同时，随含胸虚怀，右下抽右把，左手滑把握枪杆中上，向左而后挂摆左肩侧后，枪斜横，端枪怀前。眼向右前下睨视。(图3–49)



图3–49

2.随右转身，向右前闯落左步、随欺身略蹲，右脚向前并步踏落。同时，两手协调，向右前(西北)下摔枪，左手滑把至右手前，再成投点，合成摔点，枪尖高不过膝。眼看枪尖。(图3–50)

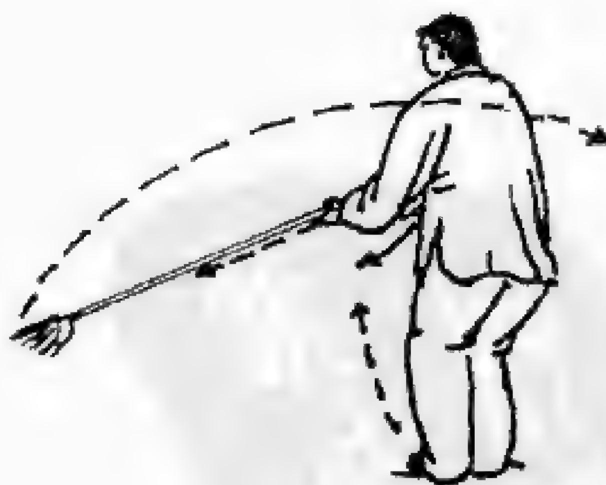


图3–50

3. 见图3–49说明，但眼看左前下。(图3–51)

4. 见图3–50说明，但走向朝西南。(图3–52)

5.见图3–49说明，但眼看前下(西)。(图3–53)

6.见图3–50说明，但走向朝正西。(图3–54)

要点：①有防有攻，有静有动，蓄发有节、节奏分明。②三次摔


图3-51

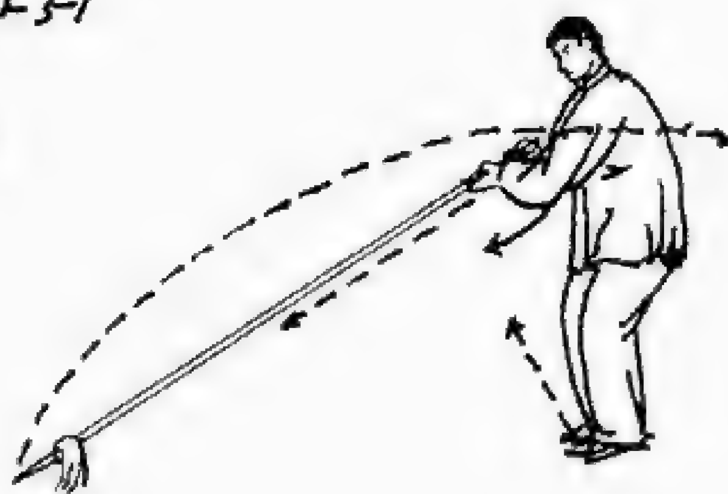

图3-52


图3-53


图3-54


图3-55


图3-56

点,分右左中,此谓“三炮”。即炮即重,即急即惊,即炸即轰,心领此情,当有其气,更得其势。三声炮响,将军出征,以炮表志,以炮扬威,以炮沸神,以炮昂气,振发雄师。

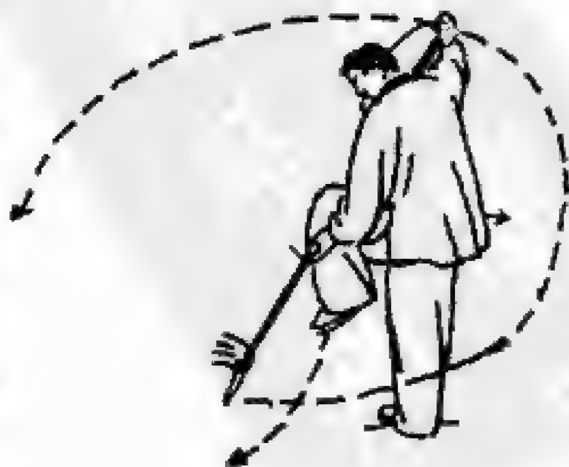
虎绞尾如下。

1.右脚后撤半步,随向后移身,右脚跟里扣而踏实,左脚跟抬起,成左虚步。同时,随右侧身,右把后抽右肩侧上,左手滑把前握,向左后上而拦搅左脚前。眼看枪尖。(图3-55)

2.接图3-55续做图3-13至图3-15若干次,返回起式点,最后成该式结束势。(图3-56)

(十)宿鸟投林回马枪

1.接图3-56。右脚尖里扣、前移身并半左转,右脚仍实,右脚直立;左膝高抬,左脚扣裆,成右独立步。同时,枪杆贴胸,左把握扯摆左髁侧下,成后挂枪;右把则随身前摆右肩侧上。转脸俯视左下枪尖。(图3-57)


图3-57

2.上动不停。左把握，继续向身侧后摆挂枪，进而经身左侧后上挑头顶前上；右把握枪向前下而后转摆腰右侧，成挑举。继之，随向左前撞身，左脚向左前闯步落地，重心居中，屈膝半蹲，成马步。同时，右把后扯，枪杆贴紧右腰侧为支点；左把握枪向前劈下，两手撑平，成回马劈枪。眼看枪尖。（图3–58）

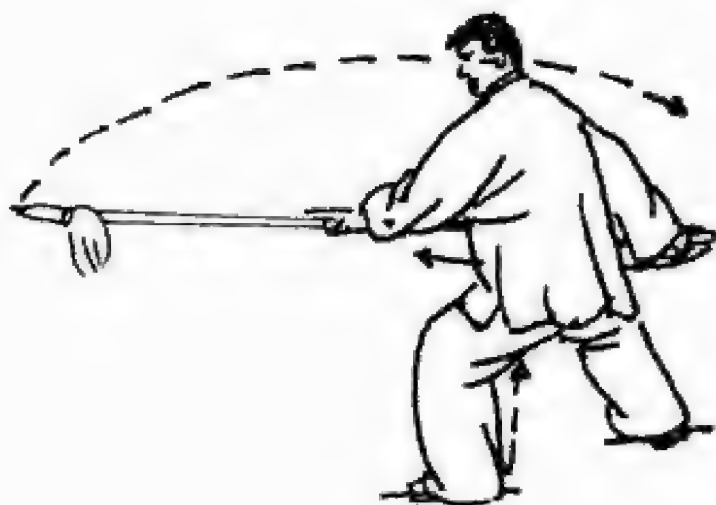


图3–58

要点：①两动一吸一呼，一防一攻，一息相连。防中有蓄、居高临下，即攻即发，势若破竹。势迅捷而灵通，枪圆活而凝重。②挂如宿鸟入林，轻利似箭；回马劈枪，以狂逞凶。念聚神凝，一爆如雷；神清志明，一腔霸气。

（十一）美女抛梭纫针巧



图3–59

1.接图3–58。起身右移，右脚踏实，右脚直立；左膝高抬，左脚扣裆，成右独立步。同时，两手握枪，右把前推，左把屈肘后扯左肩侧，成后扫挂。枪杆贴胸，斜横于怀前，成横托枪。眼看前下方。（图3–59）

2.左脚向前，轻而

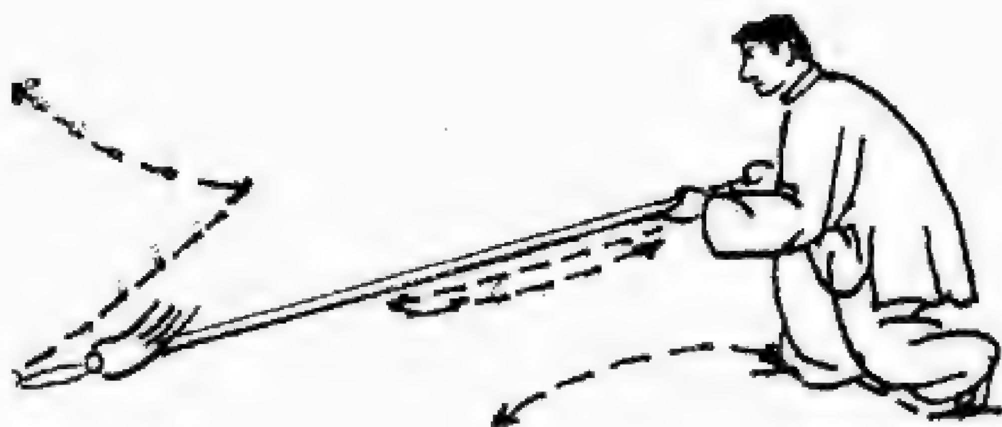


图3-60

快落，右脚迅即快进半步，脚尖外翻踏实，屈膝下蹲，成右歇步。同时，又随进身前俯，左把握枪向前下撇枪，并滑把向后至右手前，呈抛投势，为抛梭式。枪尖接近地面，双手端枪右膝前。眼看枪尖。（图3-60）

3.起身，右脚仍实；左脚前提右髁内侧，或前出半步成左虚步；随稍右侧身，右把后抽腰右侧，左手滑把至中托枪，成端枪势。随之前上左步，并随进身成左弓步。同时，右把握枪前送，穿过左手虎口、左手滑把至右手前托枪，两手合送抱于胸前，枪向前稍上扎出，枪尖高在眼喉之间，成纫针式扎枪。眼看枪尖。（图3-61）

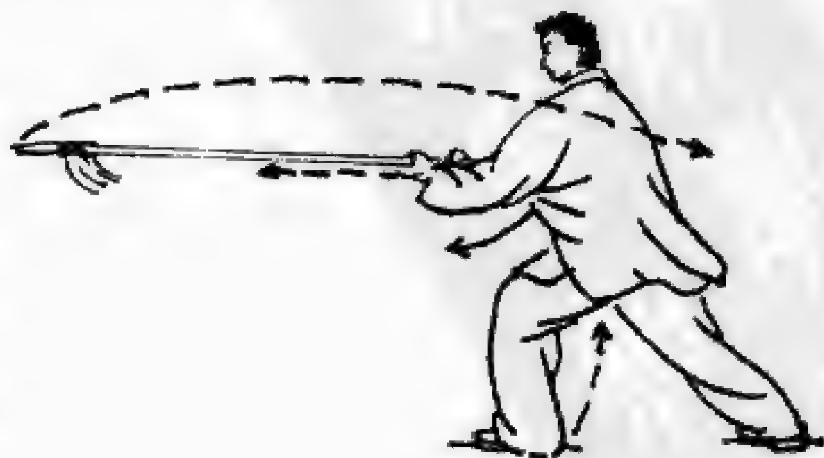


图3-61

要点：①身轻步轻，手快枪稳；轻灵捷敏，运变自如；起落自然，灵巧逞能。②以秀女体之

松静柔和之态，精细文静之心。以秀女纫织之巧，全其精细稳准之妙。明之此情，精之于心，专之以意，真之以形，妙之以法。

4.右把后抽腰侧，左滑把前握，其余见图3-59说明。(图3-62)



图3-62

5. 见图3-60说明。(图3-63)

6.见图3-61说明。(图3-64)

虎绞尾如下。

1.接图3-64。抽身后移，右脚踏实，左脚后抽半步，脚跟提起，成左虚步。同时，随右侧身，右把抽提右肩侧上，左手滑把向前握中，并向左后下绞枪至左脚前。眼看枪尖。(图3-65)

2.接图3-65续做图3-13至图3-15，并重复若干次，至退回起式点为止，而成结束势图3-16结束本式。(图3-66)

(十二)金童送书玉臂长



图3-63

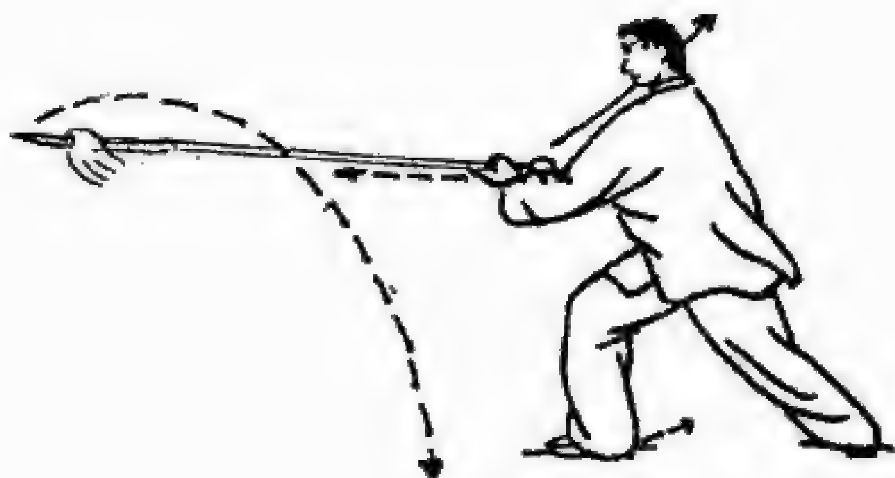


图3-64



图3-65



图3-66

1. 接图3-66。枪杆贴胸，右把转摆至身右侧左把顺时针方向绞枪一周上挑。随之重心中移下蹲成马步，左把扣把拿下，两手平而撑按腹前，成拿枪。眼看枪尖。(图3-67)

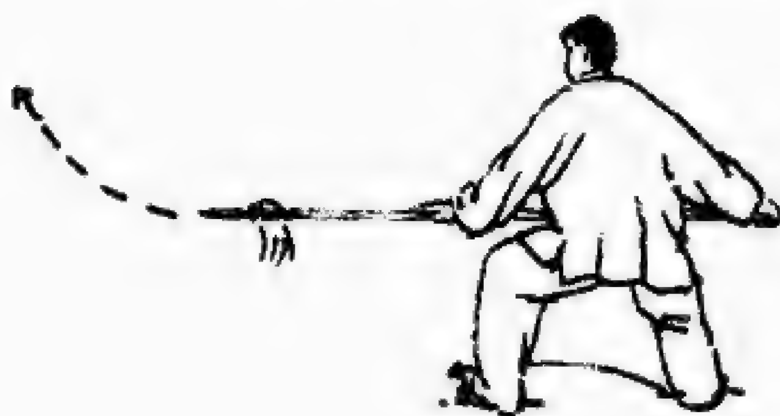


图3-67

2.随左转前移，左脚外摆调正(西)，右脚向前并步站立。同时，又随起身直立，左把齐肩上端枪，右把随展臂，滑过左手送枪，两手左前右后合端正前，平枪直刺，成扎枪。眼顺枪尖直视。(图3-68)

3.稍前进身并右转，左脚跨进一步，扣脚踏地，重心居中，屈膝下蹲，成马步。同时，右把向后下抽枪，左手滑把握中，枪杆贴胸，枪尖略上挑，左把向里摆枪扣把下按，再成拿枪，两手撑按身侧前，枪

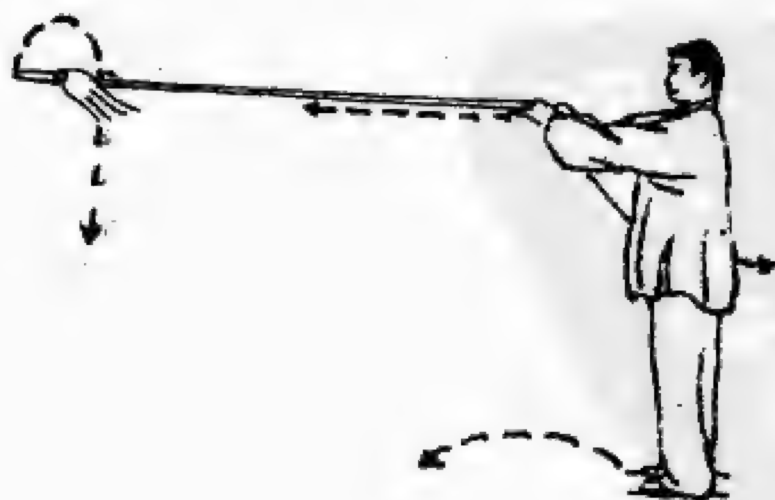


图3-68

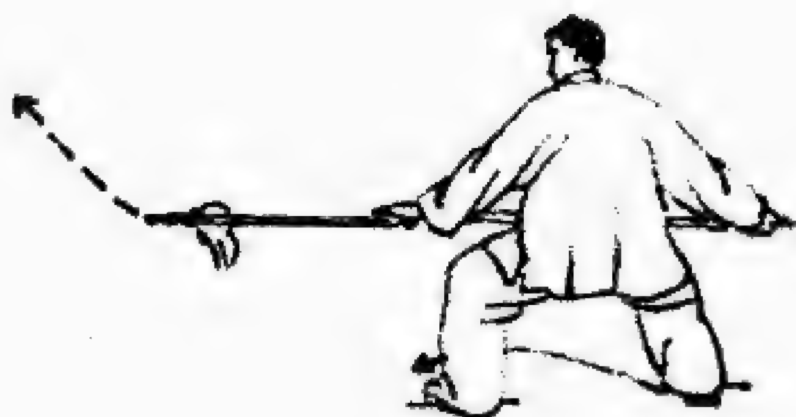


图3-69

水平。眼看枪尖。(图3-69)

4. 见图3-68说明。(图3-70)

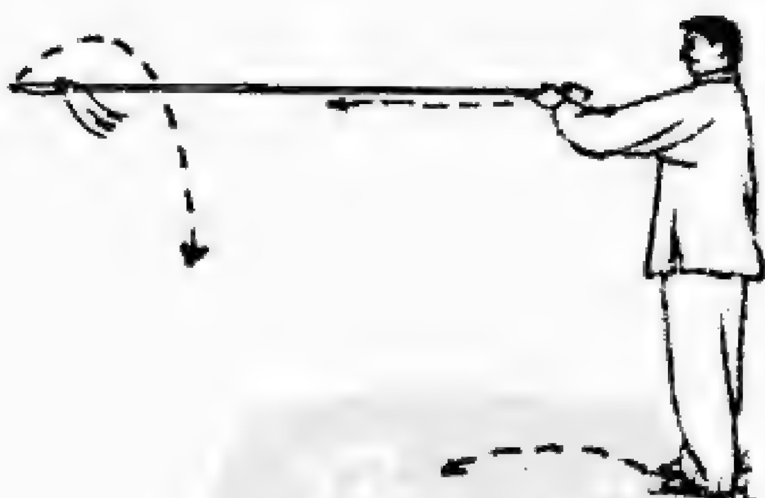


图3-70

5. 见图3-69说明，为第三拿枪。(图3-71)

要点：①起落有错，变换自然；刚柔相济，灵捷利落。摆枪拿枪，以身带领，身枪合一，枪如绞龙。②童灵之心，清静无暇，灵明剔透，一片天真。心修纯真，以合道真。故得空静自然，神意高远，心静体舒，一身融融。

虎绞尾

1.随起而右移身，右脚踏实，左脚里抽半步，脚跟抬起，成左虚步。同时，右把上提右肩侧上；左把向左上后下挑拨缠绞，枪尖绞摆左脚前。眼看左脚。(图3-72)

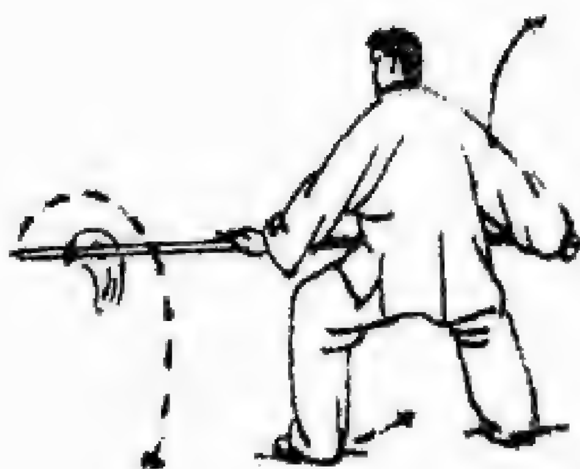

图3-71


图3-72

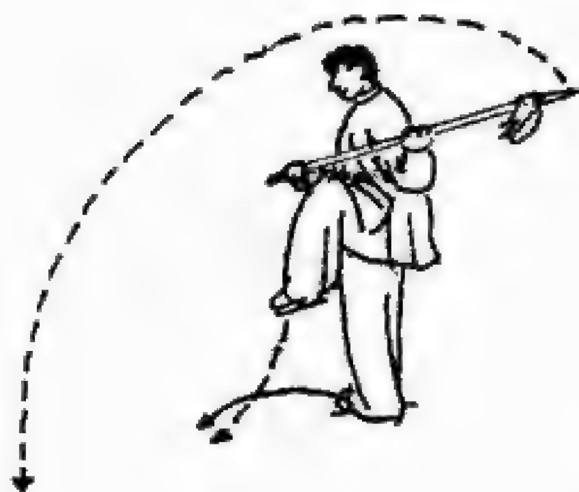
2.接图3- 72续做图3-13至图3-15，反复缠绞若干次至起式点，至终成图3-16,即本式。(图3-73)

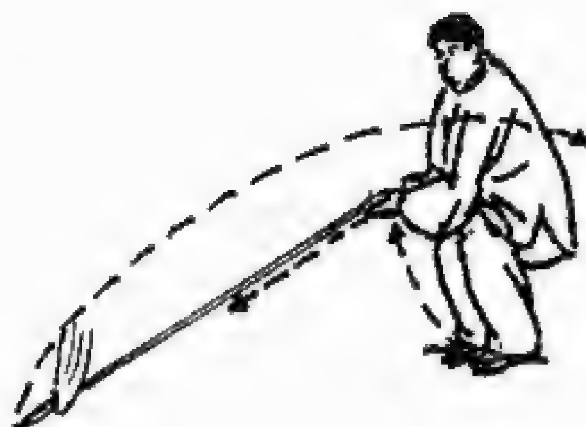

图3-73

(十三)灵猫扑鼠轻又快

1.接图3-73。随起身稍前并左转，右脚尖里扣右脚站实,右腿直立;左膝高抬,左脚扣裆,成右独立步。同时,右把向前下,左把向后上,一体协动,枪扫挂左肩侧后,枪杆贴胸,两手横端枪于怀中。眼看左前下方。如猫瞅鼠。(图3-74)

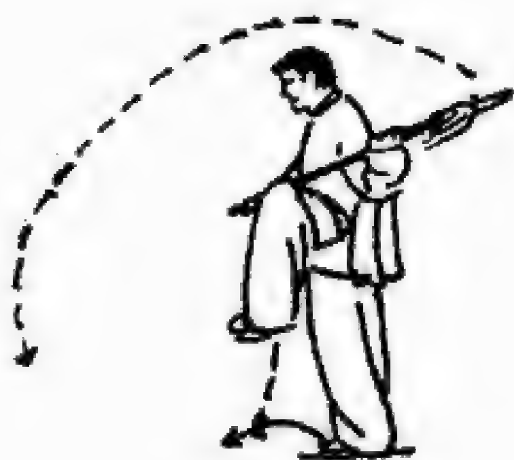
2.向左前跳落左步,右脚随之进并右步,左把枪随之上挑头顶后上方,右把推于胸前。继之,随半左转(西南),并膝下蹲,双手握枪一齐向前立劈,左手滑把至右手前,至成摔点枪,枪尖接近地面。此扑盖摔点为第一枪。眼注枪尖。(图3-75)

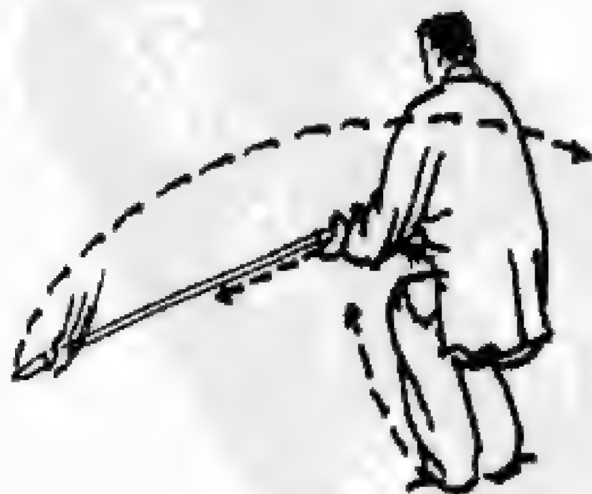

图3-74


图3-75

3.起身直立,右脚踏实,左膝高抬,左脚扣裆,成右独立步。同时,右把右抽,左手边滑把握中,边向左后上挑摆后挂于左肩侧后,两手斜横端枪于怀前。眼朝右前下(西北)猫视。(图3-76)

4.见图3-75说明,但半右转,向右前(西北)进身、跳步、劈枪摔点。(图3-77)


图3-76


图3-77

5. 见图3-76说明，但要半左转(朝西)。(图3-78)

6. 见图3-75说明，但总体走向为正前(西)。(图3-79)

要点：①本式劈摔点枪共三次，分左右中，两斜一正。②有起有落，蓄发分明，静动相连。静则稳定，动则迅猛，干净利落，贵得一“灵”。心静则体舒，心清则神灵。③灵猫扑鼠，概明真机，比灵猫扑鼠之能，体做功静动之妙。独立抱枪，势若伏猫，待机而动，极其详安，纵身劈枪盖顶，势若扑鼠，迅猛急驰，恰当其可扑捉在“灵”。



图3-78

虎绞尾如下。

1.起身后移，右脚后撤半步踏实，左脚跟抬起，成左虚步。同时，又随右侧身，右把抽提右肩侧前上，左手边滑把前握边向左上



图3-79

而后下拦绞左脚前，枪杆贴胸。眼看枪尖。(图3-80)



图3-80

2.接图3-80续做图3-13至图3-15,并重复若干次退回起式，再成本式结束式。(图3-81)

(十四)怀抱琵琶转回乡

接图3-81。右脚尖里扣适度,随身前移并左转,左脚后抽半步,脚跟提起,成左虚步。同时,枪杆贴胸,两手握把相反相成,协调配合。左把向左后上挑枪至左肩侧后上;右把向下而前推摆右胯侧前,成“怀抱琵琶”势。心静神安、气和身舒,两眼平视。收式。(图3-82)

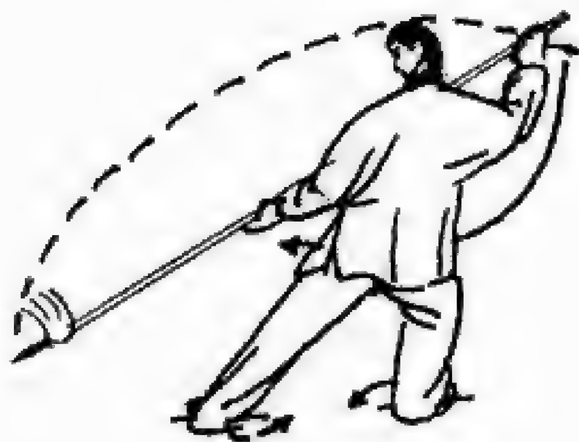


图3-81



图3-82

第二节 太极白虎十三刀

太极白虎十三刀是李派兵器秘技之一。它融百家之华，刀法精炼，运用简便。功借刀而造化，刀借功而妙用。它神统意领，气与势连，借势演法，刀随身变，内外相机，养用兼益。

离开太极理，不成太极功。太极刀应太极，八五之义合成十三，显法垂象，理在其中。构成太极拳械的理论总则。悟炼的总法指导。所谓"十三刀"，其实就包含了"删砍劈剁、崩截撩扎、揸拉片镟"十二法。而且是借蓄发相变、攻守相随、快慢相兼、松紧相辅、刚柔互济来体现虚实互变、阴阳相推的太极妙道、自然真机，从而来充分展示刀法的灵活妙用，促成运化内外、活化生机的实在养用。

谚云："刀似猛虎"。故本刀以"白虎"冠之。而其实质乃依其迅猛快捷扬其长而避短小之不足。强调"猛虎"，在于突出"意气神威"，昂然于虎之雄威，冲乎于王之霸气。故说"意满十方，气贯天地，神气归一，浑然人天"。壮乎心神意气，其凶自在，其猛自逞，其威自现，其能自成，其妙自生。于是，身妙轻便、步妙灵便、刀妙活便，变换自如，气势如风，刀如猛虎，浑圆不出一太极。

所用之刀，是"太极刀"。它类似"柳叶刀"或"苗刀"，但又都不象。其尖端双刃，似剑。柄端一环，谓"无极"，护手乃铜质双拐"ㄣ"，乃太极图之弦"S"，故谓"太极"。刀之两侧面谓之"两仪"；两侧和刀刃刀背合称"四象"，四象和以两侧的四道血槽合成"八卦"。以此说明"无极生太极，太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦"的自然顺生法则和"一而二"、"二而一"的辨证哲理。其实，做为练习，一般单刀即可，不必太执。

一、白虎十三刀歌诀

手握刚锋身莫斜　青龙探爪向前扎
白虎摇头连三摆　狂风急雨卷残花

乌云罩顶往下盖　删砍劈剁乱相加
日套三环夺人目　云开月现在天涯
霸王举鼎托刀进　迎面立戟面前遮
退步托刀斜行势　翻身撩挑最为佳
刀藏肋下敌难进　怀抱琵琶转回家
学会白虎十三势　陵阳阁上美名夸

二、图示说明

本套路以张绍堂先生做势进行整理。

本套路乃顺路起式,并设面向西起式。

预备式

身正气和神安,虚领顶劲,气沉丹田;并步站立,两眼平视,两手垂于体侧;左手握刀,刀立左腋后。(图3-1)

(一)手握钢锋身莫斜

1.向前轻跳左步,紧随右步,左脚踏实,右脚尖点地,成右丁步。同时,随稍左转身,虚怀半蹲,两手里合胸前,右手搭左手臂上,刀横左小臂下,刃朝前下,刀尖朝左。眼向右睨视(西)。(图3-2)



图3-1



图3-2


图3–3

2.随起身后抽，两手向左右斜前展开，右脚向后（东）引领，左脚随起，做后退轻跳步。继之，随右转身（朝西北），右脚落地踏实，左脚并跳落右脚心内侧，脚尖点地，成左丁步。同时又随含胸、半蹲身，两手再合胸前，右手合搭左手上，刀横于左小臂下，刃朝前下，刀尖朝左。转脸向左（西）睨视。（图3–3）

3.随起身向左转闪，两手左右分展身侧前，左脚向左（南）提领，右脚紧随，做轻跳步。继之，左脚落步踏实，右脚尖随落左脚心内侧，成右丁步。同时，又随含胸、半蹲身，两手右上左下再搭合胸前，刀横在小臂下，刃朝前下，刀尖朝左。转脸向右（西）睨视。（图3–4）

4.起身右后转身，做右（北）转闪，其他如图3–4说明，手势相同，但其他左右相反。（图3–5）

5.起身左转并稍前，做领右跟做轻跑步，面朝西南。其余如图


图3–4


图3–5

3-4说明。(图3-6)

要点:①身贵轻灵,步贵灵活,闪转圆灵,蹲纵圆活。②起落开合,伏纵束展,贵在从意和气,内外相通,一体圆整。③进退闪转,忽隐忽现;机圆法活,一气流行,展示心意的莫测神变。④此开式五步:进退顾盼定。枪应龙,刀应虎,虎行雪地梅花五。五行虎步,固根定中,乃造化内外的根本、生发的源头。



图3-6

6.随起身,右脚稍前移,脚掌着地,成右虚步。同时,右手正握刀柄,两手持刀一齐向头外、左上方平推,刃着上尖朝后。眼前视。(图3-7)

7.上动未停。改右手持刀,经身前下'身右后劈挂。继之前跳右步、进落左步,成左虚步。同时,右手持刀继续翻腕抡刀向前劈下并后拉右胯侧;左手则随坐胯和右侧身向前推掌。眼顺左手前视。(图3-8)

要点:以上两动当做一动看待。刀与身手步配合自然,一气浑

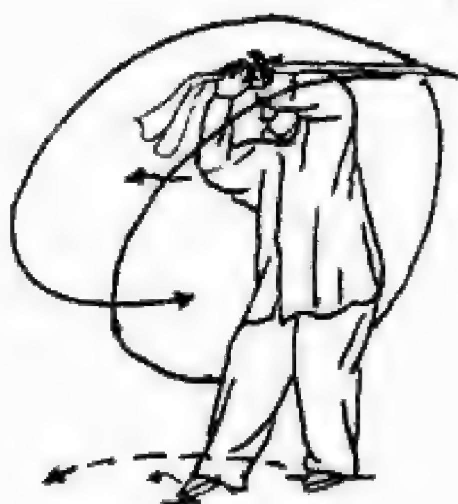


图3-7

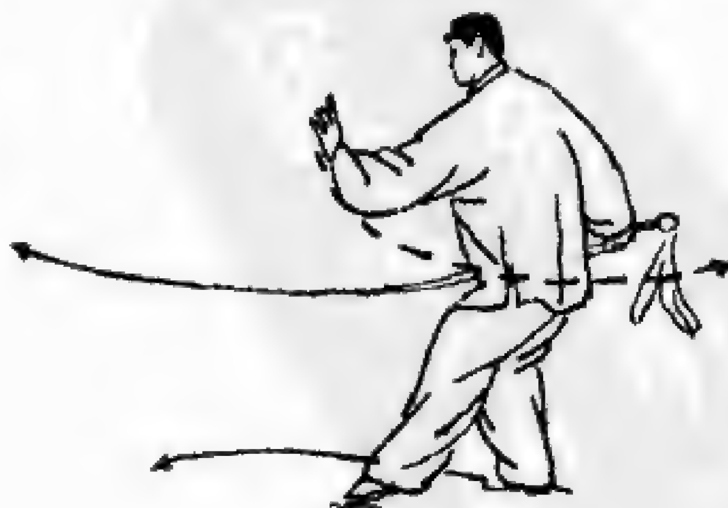


图3-8


图3-9

然，自然协整，万勿支离。

(二)青龙探爪向前扎

1.接图3-8。随进身闯右步，成右弓步。同时，又随左侧身、顺右肩，左手顺势向后展摆腰左后侧；右手则持刀向胸前展臂穿刺，刀刃朝下，成扎刀。眼看刀尖。(图3-9)

2. 左脚进右脚侧前而落步震脚，右脚垫起前落半步，足后跟蹬地，成右虚步。同时，又随坐胯、挺身，右手后抽右胯前，挑腕立刀，向上而后挑挂，刀背贴于右肩前；左手则随机向胸前推按而出。眼看左手以远。(图3-10)

3.右脚前闯半步，随向前撞身成右弓步。同时，再随左侧身，左手向后掠展腰左侧后，手心朝下，仍为散掌；而右手持刀向前齐胸平刺，成第二扎刀，刀刃仍朝下。眼顺刀远看。(图3-11)


图3-10


图3-11

4.同图3-10说明。(图3-12)

5.同图3-11说明。(图3-13)

要点:①左右相连,上下相随,三节协整,一气浑融。②防中有攻,蓄发分明;趋纵有节,开合有致;刀有收扎,内有呼吸,一蓄一发一虚实,一吸一呼一太极,内外合机,即势行气。③须明“青龙探爪”寓意。它交待的是实用刀法,实乃明示意境心法。传统以龙象征精神,所以本式,甚至包括其他各式的核心都是精神心意。从而扑捉刀势刀法的行功真髓、龙腾虎跃、神机莫测的变化妙道。一句话:死法练活,在于心法。④“青龙探爪”三探爪,动动迅捷,爪爪刚发,体现矫健,柔中显刚,刚发伴以“哈”音,以音调气,以音弘法。但是,采用快慢、刚柔不同练法,都可因情随意掌握,莫拘一格。

(三)白虎摇头连三摆

1.接图3-13。随向左前(西南)进身进左步,连进右步,成右弓步。同时,右手外旋成反握、刀刃上翻,横刀向左上推举额前上方,成左推刀,意在刀刃中后部;左手随势撑展左肩侧上手心朝外。眼看刀刃(势成白虎左摇头第一摆)。(图3-14)

2.随拧腰右转,盖进左步,并随抽身右闪再连进右步(西北),



图3-12

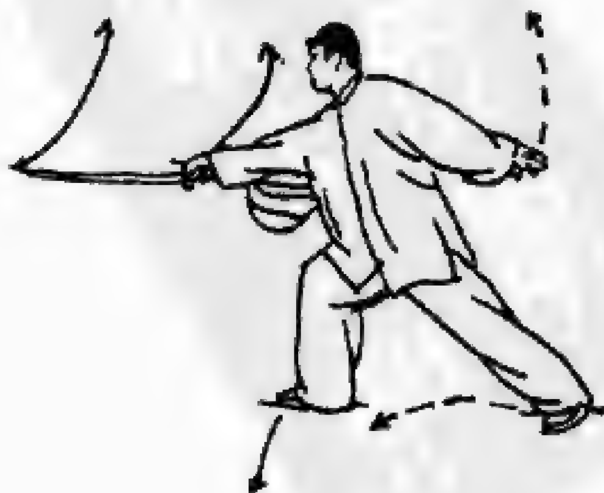


图3-13

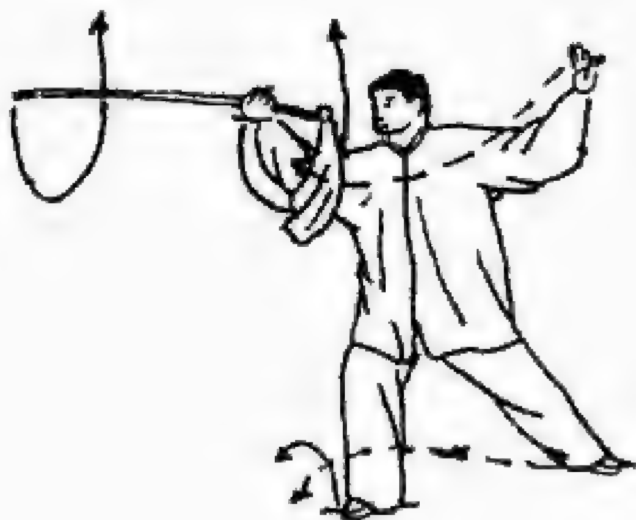

图3-14


图3-15

成右弓步。同时,左手里合右小臂内侧,右手边内旋变正握刀边横刀向后下抽刀,转而向右上、额右上方横刃上举,成右推刀,刀尖朝左前(西)。眼前视。(图3-15)

3.向前稍移左步,随左转身,向左前斜进右步,并随进身成右弓步。同时,随抽身向左闪转,右手外旋,持刀横抽向里而下,刀刃上翻,向左上额前上托,再成左推刀,刀尖仍朝右(西);左手随向外撑展左肩侧上。眼看刀刃。(图3-16)

要点:①步动身移,操刀自如;脚快步捷,闪转势壮,势精一气,一气风行,气壮山河,气势磅礴,虎气生威。②上式"青龙",本式"白虎"一木一金,一神一气。此二式相连,寓意精深。暗示木金相望,神气相交,神气合丹,壮固命源,造化益寿延年的内功之本。


图3-16

(四)狂风急雨卷残花

1.接图3-16。横进(南)左步,随

向前移身成左弓步。同时,又随稍左转身,右手持刀向左上提带,刀刃仍朝上,刀尖朝右下;左手随之撑展左肩侧上,手心朝外。眼看刀刃。(图3-17)


图3-17

2.上动未停。右脚进至左脚内侧,脚尖点地,成右丁步。同时,随屈膝稍蹲,右手内旋,持刀向左上挑摆横于顶上,刀刃朝上,刀尖朝左。左手里由外后合右小臂,眼看刀尖。(图3-18)

3.紧连上动。右后斜撤右步,左脚随之撤并右脚内侧,脚尖点地,成左丁步。同时,随抽身后闪,哈腰右拧,右手持刀,向下而右后,成后撩刀;左手随右手后展,手心朝下。眼看刀端。(图3-19)

4.紧连上动。左脚轻进一小步,右脚紧跟左脚内侧,脚尖点地,


图3-18


图3-19



图3-20



图3-21

再成右丁步。同时,随展身前移、稍坐胯,右手外旋,持刀提带右肩上,继而内旋,过顶摆刀,横举顶上,刃朝上尖朝左;左手摆扬合右小臂。眼看刀尖。(图3-20)

5.见图3-19说明。(图3-21)

6.见图3-20说明。(图3-22)

7.见图3-19说明。(图3-23)



图3-22



图3-23



图3-24



图3-25

8.见图3-20说明。(图3-24)

9.横闯右步,左脚顺势跟进、悬提或脚尖着地,右脚踏实。同时,随稍右转身,右手持刀向右劈刀,刀尖高不过肩,刀斜立;左手随之展撑左肩侧上,指尖朝上。眼看刀身。(图3-25)

10.向左前进左步,并随进身成左弓步。同时,右手内旋持刀,刀尖领路,向下而左顺时针截拨、上挑,转而向右后劈刀,刀斜立;左手则向下而里,经身前向上而外,展撑左肩斜上方,指尖朝上。转脸看刀。(图3-26)



图3-26

要点:①后撩三刀,刀刀相连,蓄发分明;身捷步快,进跟退随,活步轻灵;刀刀回环,一气如轮,卷地之风。②刀法严,三节整,统归心意。从急风暴雨中讨取做势真机,操刀真法,终以风雨之情,获取自然的豪放之妙。风气风气,以风明气,太极功夫贵得一

气，养生之益即在其中。

(五)乌云罩顶往下盖

1.接图3–26。右手持刀外旋，向右后逆时方向拨绞，刀尖领刀，向上而前下，经身前，左手合住右腕，随向左后拧腰裹肩，继续向左腿侧后挂刀。随之重心前移，左腿独立，右膝高抬，右脚里扣护裆。同时，右手随含胸外旋，摆刀朝前，刀刃朝上，平端于胸前；左手扶住刀柄后端。眼看刀尖前方。(图3–27)

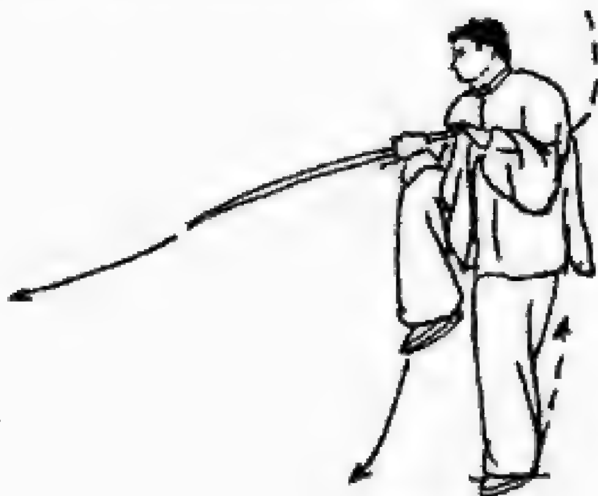


图3–27

2.随稍右转身(向南)，横闯落右脚并踏实，左膝随之外摆高抬，左脚里摆护裆，再成右独立步。同时，右手持刀向右下展身斜刺。刀臂一线；左手则向头顶左上撑展，指尖朝右。眼看刀尖，意贯刀尖。(图3–28)

3.两脚不动。随向左扭腰、沉左肩，左手下搭右肩前；随刀尖上挑、展举右手，刀刃朝上，刀斜提、斜横头顶上，刀尖朝左，下对肩头。眼看左下。(图3–29)



图3–28

4.随屈膝蹲身并左转，左脚尖外翻落步，成半歇步，左手合住右腕，刀尖领刀，向左右做挂刀。继之，起身跨进右步，做圈步，下蹲成马步。同时，右手边内旋边持刀上扬，抡刀向右身侧劈下，刀



图3-29

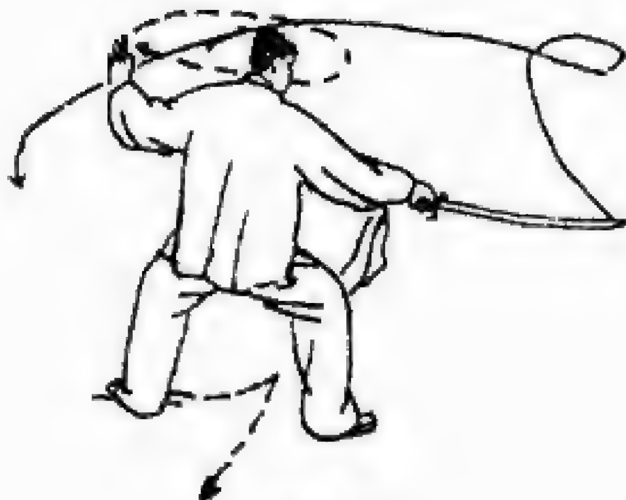


图3-30

尖朝右，低不过腹；左手则随左转身（朝北）展撑左肩侧。眼看刀端。（图3-30）

要点：①刀随步，步应刀，活于腰。蓄发分明，翻转得度，起落有章，挂劈得当，一体圆整。②风云雷电，漫天交加；意境浩荡，神情奔放；翻飞云滚，急光闪电，居高临下，势如破竹，乌云盖顶，所向披靡。悟自然，应自然，得意忘形合自然。自然，恰是太极功夫的真妙道，高标准。

（六）删砍劈剁乱相加

1.接图3-30。随丹田顺时方向向右立滚，带动活腰、晃身摇肩、外旋右腕，刀尖顺机向前而上、而后而上，刀刃转向前，刀平端右肩侧；左手随之里摆，与右臂相顺，手心朝下。随之身向左转，稍直身，左脚里并并悬提右小腿内侧，转脸向左前下睨视。继之，左前闯落左步，并随撞身成左弓步。同时，左手边内旋边向左肩侧上展撑；右手持刀随向左拧腰、顺右肩，向左横扫裆前上方，高与腹平，刃朝左，尖朝前，成平删刀。眼看刀端处。（图3-31）

2.随进身右腿悬提左小腿内侧，右手持刀随屈肘后挑小臂，仰腕内旋、手心扣下，手挑左肩前上，刀尖斜朝左上，刀刃朝前，成待

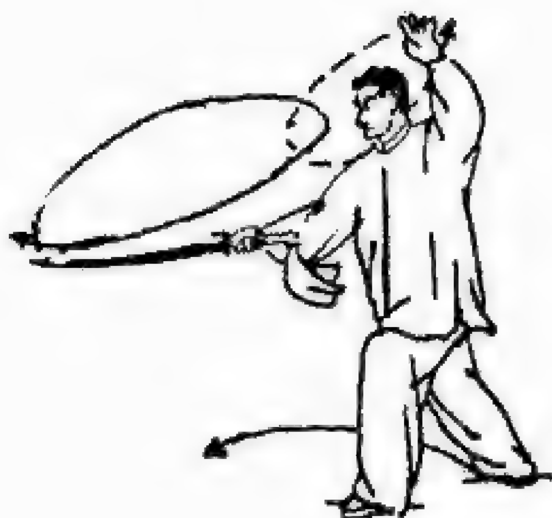
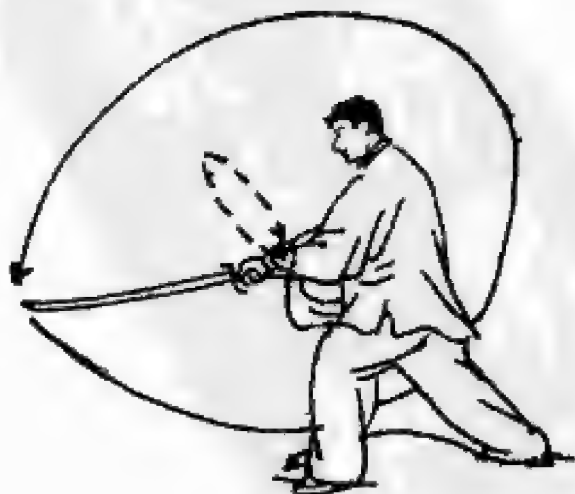

图3–31


图3–32

发之势;左手里合右小臂侧,眼向右前下睨视。继之,右前闯落右步,并随撞身成右弓步。同时,右手持刀向右前下横刀斜劈,成砍刀,刀刃朝右下,刀尖朝前与手平,刀高不过胯;左手则向左展撑左肩侧上,指尖斜朝上。眼看刀前端。(图3–32)

3.随向前移身,左脚前提,悬于右小腿内侧。同时随右侧身,右手持刀后抽展臂劈截至身右侧后,并外旋提刀至右肩上,刀刃斜朝上;左手应机右摆右肩前,手心朝下。继之,左前闯落左步,并随撞身成左弓步。同时,右手持刀向左前下,刀刃仍朝前(西),刀尖高不过腹,低不过胯,成劈刀;随之左手合住右腕。眼看刀前端。(图3–33)


图3–33

4.随向前移身,右脚前进,悬提左小腿内侧。同时,左手前推额前,指尖斜朝右

上；右手持刀做右下截刀并后展，进而外旋、刀刃翻上，右手提扬右肩上，刀尖朝后下，成背上。继之，右脚下震并步，稍下屈蹲，右手持刀直向前下抡下，左手捧住右手助力，刀尖朝前，略低于双手，成剁刀，眼看刀前端。（图3-34）



图3-34

要点：①手刀一体，运变自如，左右相系，上下相随，周身协整，一体浑然。②此式含删砍劈剁四刀法。所谓“删砍劈剁乱相加”，其实不乱。身步手刀沿章合序，协整自然。所谓乱，只是纵横斜竖，刀刀捷利，令人防不胜防的精妙说法。③其式威猛雄壮，所向无敌、气概昂扬。威之于神，猛之于意，雄之于心，壮之以气。心神意气，刀之精髓。四者无形，内隐于秘，故说“无限”。得之无限，妙之无限，用之无限。非着眼于此，不是太极修为，难成太极真功、真能和真用。万望习者莫失此本，遗误光阴，空费功夫。

5.左后转身，向左前闯左步，并随欺身成左弓步。同时，右手持刀外旋，稍上提肩侧，刀刃翻上，向左前方平抡横斩，成删刀；左手向左上撑展左肩上。眼看刀前端。其余有关详情可参照图3-31说明。（图3-35）

6.见图3-32说明，但方向相反。（图3-36）

7.见图3-33说明，但方向相反。（图3-37）

8.见图3-34说明，但方向相反。（图3-38）

（七）日套三环夺人目

1.接图3-38。随右侧身，右脚向右后蹬撤，成左弓步。同时，左手展撑左肩侧前上方，高出头顶，指尖朝前上；右手持刀做右下截



图3-35



图3-36



图3-37



图3-38

并展而后撩，刀尖高不过膝，刀刃朝上。转脸回看刀端。(图3–39)



图3–39

2. 随身右转前移，右脚脚尖外翻，全脚踏实，左脚前提，悬于右脚内侧。同时，两手里合胸窝前，左手扶住右腕；右手持刀外旋左上转挑，刀尖向左上而右，做半立圆顺时方向拨挑，晃于脸前，刀尖斜朝前上，刀刃朝前。继之，随左而右晃身摇肩并稍左转身，左脚向左稍前落步轻踏，右脚随之连跟左脚后，左手仍扶右腕于胸窝前，右手持刀扣腕里摆，刀尖继续立圆向右下而左呈半立圆，下环绞于胸前。右脚快踏轻落，左脚跟随即垫起，左手仍扶右腕环摆上挑，刀尖继续半立圆顺时方向上挑眼前方。再开左小步，刀尖继续向右下环拨半环至胸前，右脚随进，如左丁步，刀尖重顺时立圆向上环挑于眼前。眼始终随刀尖而转。(图3–40)



图3–40

3.随右转并稍右移身，右脚右前稍开一小步，左脚并提右脚内侧，两手仍相扶于胸窝前，右手持刀，向右顺时方向环拨立半圆下至胸前。继之左脚快落轻踏，右脚随即垫起，两手仍合心窝前，右手持刀继续向左而上、顺时半立圆上挑眼前方。再继之，开落右步，刀尖顺时方向



图3-41



图3-42

半立圆环拨于胸前；右脚踏实，左脚随进半步，成左虚步。同时，右手持刀，刀尖向左上顺时方向环摇眼前。成向右绞晃。眼注前方。(图3-41)

4.见图3-40“继之”以后的说明。(图3-42)

5.见图3-41说明。(图3-43)

6.随进身，左脚踏实，再进右步并成右弓步。同时，左手仍扶右腕，右手持刀，仰腕平端脖前，展劈送刀，平刀前刺，刀刃朝左，刀尖在眼脖之间。眼看刀尖以远。(图3-44)

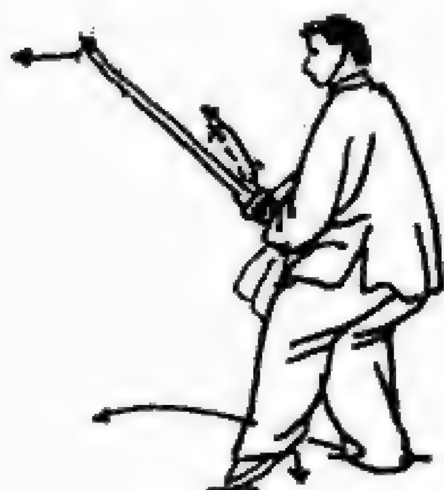


图3-43

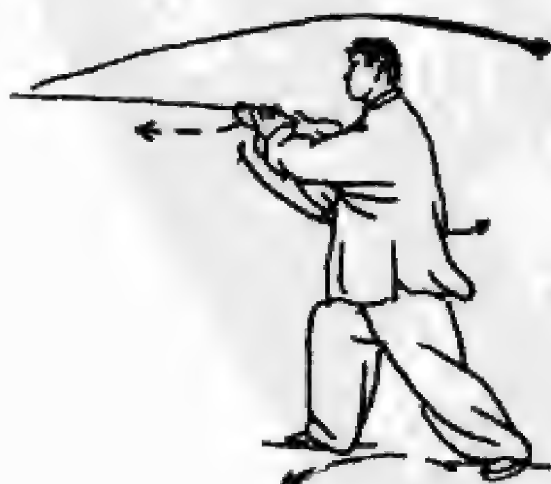


图3-44

要点:①活步,活身,活腕,活刀尖。刀尖左右环拨摇晃,两步一圆。圆是立圆,直径不过脸胸,顺逆皆然。②刀圆依腕活,腕活依肩活,肩活依腰活,腰 靠丹田活,丹田凭意转,是顺是逆,气转卯酉,以本统末,得根得梢,干动枝摇,周身一家,人刀一体,自然浑然。③刀活绞,尖圆晃,搅人心,乱人志,迷人目,圆藏万向,令人莫测,一心空慌 。从而乘虚而入,取人喉,夺人目。

(八)云开月现在天涯

1.接图3-44。左脚向左稍前进半步,脚掌着地,成左虚步。同时,随含胸、稍右转脊转肩左手斜立展推左肩侧前;右手持刀下沉腰右侧,并立刀外推,成立推刀。转脸右看刀上端。(图3-45)

2.随左转侧身,重心前移,左脚踏实,快进右步,成右弓步(朝西南)。同时,右手持刀外旋,平托刀身,并向左前上横刀立刃平托,成顺步向左成右托刀。刀与额平,左手则向左后展撑左肩侧上,指尖朝上。眼看刀中部。(图3-46)

3.随向前移,盖进左步踏实,右脚跟抬起,并随稍下蹲身成半歇步。同时,右手持刀内旋半圈并举头顶前上方,刀向后缠头向右

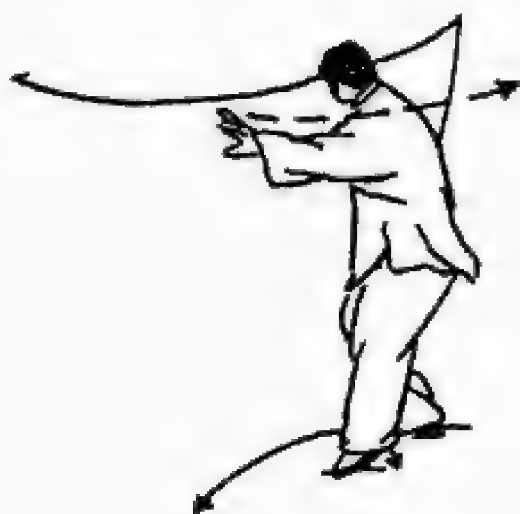


图3-45



图3-46

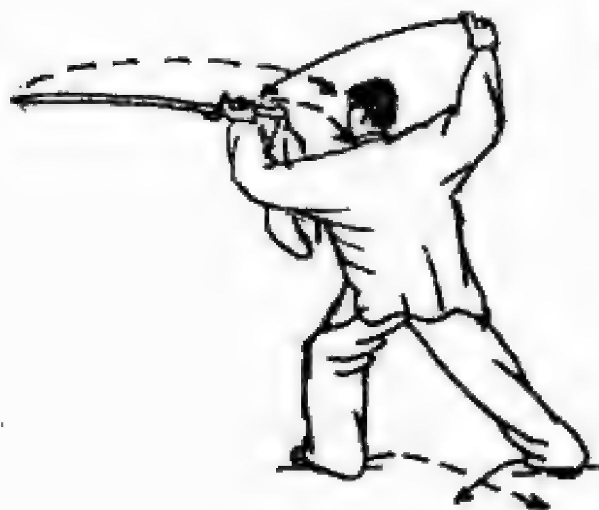
上平旋，横于头顶左上方，刀尖朝左，刀刃朝前下；左手则随之搭右手上。眼向右睨视。（图3-47）


图3-47

4.随向后坐身并右转，右脚跟里扣踏实，左脚跟抬起，成左虚步。同时随含胸，两手握刀下摆胸前，刀尖朝前，刀刃朝右，改为左握。继之，左脚向右前进左步，进身成左弓步。同时，又随右侧身，左手持刀向前上横刀立刃平托，再成左托刀；右手随身展撑右肩上，眼看刀刃。（图3-48）

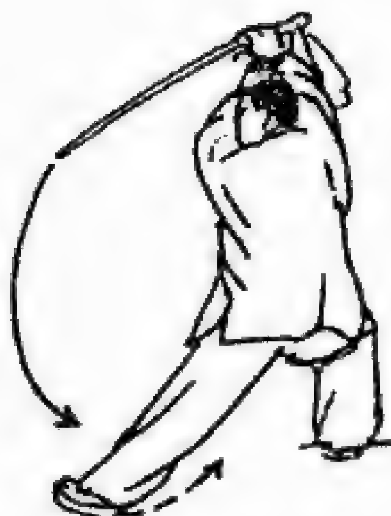
要点：①身斜进，步斜闯，刀托左右，上下相随，刀身严整，一气相连，不支不离。②左托右托，忽左忽右，叱咤风云，仰慕日月，人天浑然，神气满寰，贵得一气，无限浩然。当从开云驱雾意境中，放开心怀，启导心法，造化真势，营造真功。得其心意真用，方有望得自然妙致。

（九）霸王举鼎托刀进


图3-48

1.接图3-48。随向右抽身并左转（斜朝西南），左脚快而后撤右脚侧，随左脚落地，右脚前跳，并步落地，两脚踏实。同时，又随屈膝半蹲，缩身含胸，右手向前捧住左手并换右握，左手搭住右腕，边里抽胸前边挑右腕，刀挑左肩上，刀刃朝外，刀尖斜朝左上。


图3-49


图3-50

眼右睨视。(图3-49)

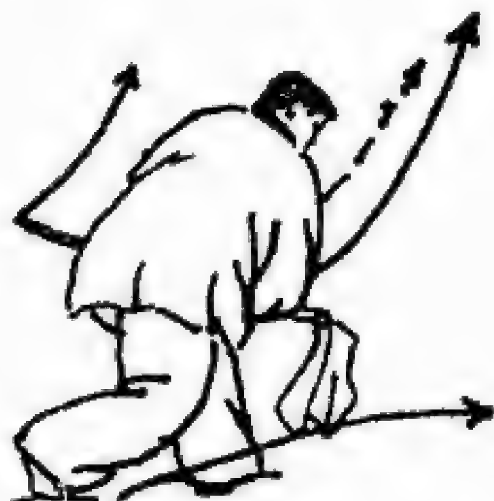
2.后撤右步,并随移身并右转,成右弓步。同时,左手扶住右腕,右手持刀,两手一齐向右后上转提上举,刀向下而后上提拉,刀刃斜朝外上,刀尖斜向左下,后与左肩齐平。眼看刀尖。(图3-50)

3.右脚尖里扣,重心前移,左脚里抽,脚掌着地,成左虚步。同时,又随左扭腰、右弓身,左手扶右小臂,右手持刀向左下环摆头前,刀向左下插挂左小腿侧前,刀刃朝外。刀尖朝下。眼看刀尖。(图3-51)

4.随起而右后翻身,右脚脚尖外摆适度而仍踏实,左脚圈进一小步,足前掌着地,成左虚步。同时,右手持刀抡开,经顶上、身前,向右后劈截,刀刃朝后,刀尖朝后下,高不越膝,刀臂一线;左手随身摆撑左肩侧上,高出头顶,


图3-51


图3-52


图3-53

指尖朝上。眼看刀端。(图3-52)

5.重心前移,左脚跟落地,脚尖外摆,左脚踏实,右脚跟外摆上跷,成半歇步。同时,随左转、蹲身、含胸,刀尖上挑领刀,向前上而左下后,左手搭住右腕,横抱于腹前,成左挂刀,刀刃朝下,刀尖朝左,眼看刀端。(图3-53)


图3-54

6.起身进右步,并随向前移身成右弓步。同时,又随展身,左手扶住右腕,右手持刀,一齐向右肩前上方提拉上举,刀刃朝上,尖朝左下,与左肩同高。成右提举。眼看刀端。(图3-54)

要点:①身有伏纵,势有起落,法有攻防,虚实分明。务求人刀一体,三节协调,完整一气。②“力拔山兮气盖世”,是对霸王豪气概括。此式以霸王举鼎命名,意在启导习刀心法,以无限之意气相统。“细心参,细心参,真法不在势里边。”真法无形,心意内隐,人之难

测，乃是万法妙源。有意则气在，气在则势壮。内无真气，何成真势，不讲真气，命本何保？得武之霸气，见形之神威。离开神意，不成太极，内无真功，养用失益。练功明本末，养用得真机，故练习太极，不可不晓此。

(十)迎门立戟面前遮

1.接图3-54。随右移身，右腿直立，左膝高提，脚里扣以护裆，成右独立。同时，随沉裹右肩、左拧腰，左手推掌胸右前；右手持刀展臂高提头顶右上方，刀刃仍朝外，刀尖仍朝左下，稍近、稍低左肩。转脸看刀尖。(图3-55)

2.随左后转身落左步踏实，右脚跟转而抬起，成半歇步。同时，更随半蹲身，弓背含胸，右手持刀向左下后穿挂，左手合搭右腕，横抱于胸前，刀尖朝左，刀刃朝下，成腋下藏刀。转脸向右睨视。(图3-56)

3.起身横开横闯右步，随直身半蹲，重心居中，成马步。同时，随惊身寒战劲，右手持直立，刃朝外，与左手一齐向左右惊推，以“哼”音合整一身，惊崩惊发。左手高与肩平，右手高与胸平。转脸右



图3-55



图3-56



图3-57



图3-58

看刀刃。(图3-57)

4.随重心左移并右转,右脚后撤,高提下震,左脚跟随之垫起,成左丁步。同时,两手里合捧立刀,格立闭门,双手捧于腹前,刀直立于胸脸正前,刀刃朝左,曰“立戟”。眼平视刀身。(图3-58)

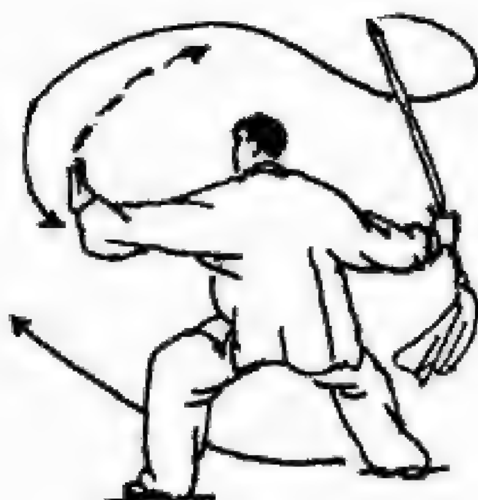


图3-59

5.随进身并右转,闯扣左步,身半蹲,重心居中,再成马步。同时,右手持刀仍直立,两手一齐向左右分撑,推掌推刀。转脸眼看左手。详情可参照图3-57说明。(图3-59)

要点:①步能活变,身能活转,操刀自如。起落有致,蓄发分明,发而叫音,以音弘法,调动内气,合整内外,通刀展发。轻灵不失刚勇,松柔不失凶猛。②身随意变,气随意行,势与气连,自有“气势”。意满气腾,腾然自现,气既畅通,力自沉重。贵得神力,妙用无边;精气神,精气神,三宝得聚寿仙人。


图3-60


图3-61

6.身右移，提左膝，成右独立。左手里合，立推胸右前，右手握刀，高提右肩前上，刀尖摆插左肩前左下方，刀刃朝外。眼看刀尖。详见图3-55说明。(图3-60)

7.接图3-60，续图3-56至图3-59，结束。(图3-61)

(十一)退步托刀斜行势

1.接图3-61。右手持刀，向外摇转右腕，刀尖向后顺时针缠绞一圈，成绞刀，手外旋、刀尖翻上。随之向左移起身并左转，右脚跟离地，同时右手持刀向上扬挑，手扬左肩前上方，刀尖斜朝左上，刀刃朝前，左手合住右小臂根。继之，随展身，直左腿，向左前上方踢右脚，成左站立。同时，右手持刀向右胯侧斜劈下，刀尖斜上，成右劈刀；左手则展伸左肩上，手心朝外。右转脸看刀。(图3-62)


图3-62

2.向右前落右步，随进身成右弓


图3-63


图3-64

步。同时,左手向里而下拦按,搭扣腹脐;右手举刀,展臂向斜前上顺步穿挑,成挑刀。眼看刀尖。(图3-63)

3. 圈进左步,右后转身并后坐,左脚踏实,右脚跟提起后抽,成右虚步。同时,右手持刀手盘顶而下至胯侧,刀过顶后而抡劈右胯侧下,随之右手外旋,刀刃上翻,向上而左摆托挑于胸前,刀平,刀尖朝前,成退步撩刀;左手合住右腕。眼看刀端。(图3-64)

要点:意动身随,意领气行,身领刀,刀合法,三节协和,内外同步。气通达、势顺随神统意圆,圆变自然。

(十二)翻身撩挑最为佳

1.接图3-64。随左后转身并前移,左脚跟提起而里转,右脚尖外翻、盖进右步,右脚踏实。同时,右手持刀,屈肘上提右肩侧上,刀顺小臂,刀刃朝后上,刀尖朝后下、成提带;左手合住右大臂。转脸后看刀尖。(图3-65)

2.随稍后移身、重心下降,左脚踏实,向左后蹬撤右步,成左弓步。同时,又随右侧身右手持向前挥劈,随之内旋扣腕,展臂向下而后撩挑,刀尖斜向下,刀刃斜朝上,高不过膝,成右后反撩刀;左手

展撑左肩斜上,高不低于头顶。眼看刀端。(图3-66)

3.随左转身并前移,左脚尖外翻,盖进右步踏实,左脚跟抬起。同时,右手外旋,提举右肩侧上,刀背提背后,刀刃朝上,刀尖朝后下,再成提带刀;左手里扶右臂。转眼看刀。(图3-67)

4.见图3-66说明。(图3-68)

要点:内三合、外三合,势练六合。精气神,身手步,内外合一。



图3-65



图3-66

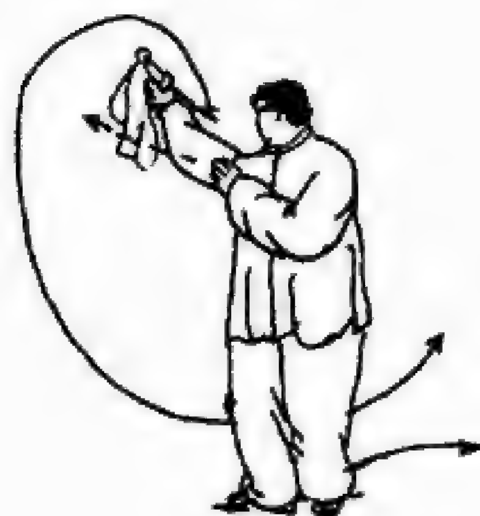


图3-67



图3-68

内是本，外是末，以末促本，以本立末。本末归一，太极一体。丢本取末，能得几何？

(十三)刀藏肋下敌难进

1.接图3-68。随左转身并前移，向左前盖进右步并踏实，左脚跟抬起。同时，右手持刀，边外旋边横刀向左前上托举额前，刀刃朝上，刀尖朝后，成右托刀；左手里合扶助右小臂。前上看刀。(图3-69)

2.随右转、扭身，刀尖领刀向下而后径右小腿侧做挂刀后展，



图3-69



图3-70

左手向左肩侧上撑开。继之，进左步，脚掌着地，成左扣虚步。同时，右手持刀，随含胸虚怀，刀尖上挑肩侧，转而向回环，斜插腹前，刀刃朝右，刀尖朝左下，右手提撑右肩侧前；左手顺势里拦额前上方。眼看刀尖。(图3-70)

3.随向前移身并右后转，左脚跟外摆踏实，右脚跟抬起，成右虚步。同时，右手持刀，立弧向右后摆刀，随展而含胸，平刀后抽腹前，刀刃朝左，刀尖朝前；左手抱住右手端刀。眼前视。继之，斜闯右步，并随撞身成右弓步。同时，展身展臂、左侧身，向腹前穿刀，刀刃朝左，成平刺；左手则展掌左肩侧上。眼看刀尖。



图3-71



图3-72

(图3-71)

4.随向后坐胯,左膝屈、左脚踏实,右脚尖上跷,成右虚步。同时,又随向右扭身,右手持刀,向后仰挑右腕,刀向下而后摆挂至侧后;左手随身里摆,横撑;眼后看刀尖。继之,随复向前移身并左后转,右脚脚尖里扣踏实,左脚里抽,成左虚步。同时,右手持刀向上提挑,刀尖领刀,向前而左下,斜插腹前,刀刃朝外,左手俯掌里拦额前,右手撑于右肩侧上。眼看刀尖。另参照图3-70说明。(图3-72)

5.随向前移身,左脚下踏变实,右脚跟抬起。同时,右手持刀下落腹前,平刀向左而前而右端刀平划,后抽腹前,刀刃朝左;左手向里而下捧住右手合端,眼看刀尖。继之,前闯(西南)右步并随撞身成右弓步。同时,右手持刀,展臂向腹前方平穿,刀刃朝左;左手随之展撑左肩侧上。眼看刀尖。(图3-73)



图3-73

6.随向前移身并右转，左脚前提内侧半步处，脚掌着地，成左虚步。同时，更随含胸虚怀并左扭腰，右手持刀向左抡扫至左腋下，迅即内旋右腕，平刀刃转向外，成腋下藏刀；左手则向里拦撑额前。转脸左下看刀刃。(图3-74)

要点：刀与步应，变与身应。辗转蓄发，伏纵自然。刀法步法身法，三法合一。一体严稳，一刀圆整，活而不乱，有节有绪。法圆机活，要在纯熟；浑然一体，贵在一意。以意相统，气机流行，内外相应，活变自然。

(十四)怀抱琵琶转回家

接图3-74。左手下落，而右扣握刀柄，右手松开。随直身调正，面转正南，左脚里并，两脚并步站立，两手分垂体侧，右手握刀，刀立腋后，刀刃朝后，两眼平视。呼吸三次，身松气和神安，体态自然。收式。(图3-75)



图3-74



图3-75

第三节 李派太极清风剑

李派太极清风十三剑，习惯称谓“清风剑”。清风剑是祖师李瑞东有关太极兵器的代表作之一。它应六十四易卦之象，故六十四式。其中包括了“撩挑崩挂、绞拦提劈、托压点刺”等十二法，刺乃百法之首。所以术数十三，既非指式也非指法，寓义隐秘，源出八、五。演八卦显法垂象，调五行立意成势，从而八五相融，合形神，合内外，合阴阳，以应太极。在天谓八卦，在地谓五行，天地混融，妙生无边。天地之妙，唯一太极。此即暗示：人合天地而益生，剑和自然而妙化。万生源自天地，剑妙出于自然。

一名太极清风剑，清风二字即自然。“清风”最本质地概括了清风剑的风格特征，做势要领。基本基调。正所谓“清轻雅风，一气流行”。心意清净，形体轻灵。气机悠悠，形变莫测，轻捷灵利，如影无踪。太极者圆化阴阳，故说太极剑以武演道，文武一道。那么，也唯有这大小、松紧、快慢、刚柔的混圆归一、极化互返方晓方明阴阳之道，太极之妙。孤阴不生，独阳不长，那么，执于一方、偏于一隅，既非太极亦违自然。故而也就违背了剑法宗旨，养用大益。

李派太极清风剑，乃百家荟萃的稀有之剑，而今谨依李派太极四代嫡传、当代明家张绍堂先生的习剑练势整理出来，奉献给热情同好，以利传扬，服务全民健身，造福天下万众。

一、太极清风十三剑原序（李瑞东）

盖世上之兵器，率皆以长枪为百艺之上。以余观之，岂其然也。夫长枪身长力重，变化无穷，短兵器本难攻之也。究其原因，皆由使短兵器者习练有所不精耳。否则，长枪为古人所留，短器亦为古人所发明，若短不能胜长，然则长枪为有用，所有短器均无用者乎？果尔，古人则只留长枪，何必复留短器也。既长短并留，则长短必

能致胜也。况以短兵器出名者,历代以来颇不乏人。由此观之,其短不能胜长者,非不精而何?究其不精有二:一则初学者,未遇明师指教;再则即学后只务外面花样形式、不求内里精蕴。故当近锋对垒之时、短兵相交之际,当然自觉手足无措,意慌心乱,再长枪,岂不败也乎?及败之后,不思自己所败之由,竟谓"短不能胜长"。反以"长枪为上",岂不错哉?余有鉴于此,而心有不满,及细心揣摩,专门研究各种兵器,结果则以宝剑为上,余故好之。宝剑虽是身短力弱,但遇长枪之时,身短以步佐之,则短而可长;力弱而应之以随,则弱可克刚。故余在闲暇之时,采取各派剑术之所长,追求其理,精研其势,熔冶于一炉,得之六十有四剑。名目和运用意义略为分注,虽不能长枪之上,亦不致甘拜下风矣!然一人学识有限,亦不敢自是。不过存此,以待同道之高明者相为佐证,以指乘谬,相互研究云耳。

二、太极清风剑歌谱

观风立式审机更　举鼎平抬壮志生　靳马提铃至挑衣
迎风回扇古来稀　撩阴反背朝阳剑　退步流星门户变
入洞腾空分上下　金盆落月难招架　移星换斗倒挑冠
恶虎掏心孤雁单　下架金鸡偏闪看　开天辟地蛇钻坛
花藏叶里又拈花　罩顶乌云象着葩　窥豹原来是管中
迎风贴扇显神通　苏秦背剑展雄才　当道斩蛇鬼母哀
接露腾身仙掌观　荣归锦衣马抖缰　青龙摆尾欲翻江
夜叉探海水淙淙　探爪青龙滚鞍马　投林宿鸟寻清雅
抽身虎卧龙戏水　走马全推上任美　展翅金鸡擒龙旋
梨花倒吊火烧云　骑龙换步立金鸡　入室引狼架式低
进步指南继偷桃　托天架式实难逃　金刚亮背腾蛟使
左右展来翻羽翅　捧印献果舞鹤游　白衣送酒鬼神愁
翻江伏虎牵羊引　湘子提篮耕地准　海底捞月抱月收

三、太极清风剑八门九宫方位歌

云势观风在震宫	提铃巽位逞英雄	离坤进步至朝阳
坎水星斗换手忙	见泽出群孤雁宜	乾天下架是金鸡
旋归艮震蛇钻坛	罩顶中央云气团	背剑巽宫欲入坎
坎宫斩蛇惊人胆	荣归衣锦坐中土	搅海翻江坎水古
坤方宿鸟欲投井	戏水青龙喜坎深	走马艮山立势偏
擒龙离火烧乾天	巽风飘荡欲骑龙	独立金鸡震门逢
引狼入寨中央关	白猿偷桃旺兑泽	坤地金刚单亮背
腾蛟起凤震相对	艮巽展翅兑捧印	艮山舞鹤传音信
坐步中央来送酒	牵羊定位忙回手	震门耕地是铁牛
抱月怀中势始收		

四、太极清风剑用度歌

得来此剑莫轻传	步动手开掣电燃
撩掠滚杀随式变	挑压崩扣向机玄
盘拦仰搅击迭进	高劈低提刺之钻
内有一言须觐见	短能长用是真传
上来搭提撩崩挂	下来搭钩沉桃花
中传缠拦连环手	左右撇闪步要斜
一直主宰立定	一随辅佐可行
八卦门户正	七星步法精
要问此剑名和姓	本门唤做为清风

五、太极清风剑名称

1.观风　2.审机　3.举鼎　4.勒马　5.提铃　6.挑衣
7.挥扇　8.撩衣　9.朝阳　10.流星　11.乌龙入洞
12.百鸟腾空　13.金盆落月　14.移星换斗

15.倒挑金冠 16.饿虎掏心 17.孤雁出群
18.金鸡下架 19.开天辟地 20.白蛇钻坛
21.叶里藏花 22.拈花示众 23.乌云罩顶
24.管中窥豹 25.迎风贴扇 26.苏秦背剑
27.当道斩蛇 28.仙掌接露 29.锦衣荣归
30.驿马抖缰 31.青龙摆尾 32.翻江搅海
33.夜叉探海 34.青龙探爪 35.滚鞍下马
36.宿鸟投林 37.虎卧风阁 38.青龙戏水
39.走马上任 40.金鸡展翅 41.下海擒龙
42.梨花滚袖 43.倒吊金莲 44.举火烧天
45.骑龙势 46.锦鸡独立 47.引狼入室
48.指南针 49.白猿偷桃 50.托天架
51.金刚亮背 52.腾蛟起凤 53.左展翅
54.右展翅 55.双手捧印 56.白猿献果
57.白衣送酒 58.鹤舞游天 59.伏虎式
60.顺手牵羊 61.湘子提篮 62.铁牛耕地
63.海底捞月 64.怀中抱月

六、图示说明

设面向西顺路起式。

预备式。

立身中正，体态自然，并步站立。两手垂于体侧，右手握成剑指；左手握剑提于体侧，剑尖斜指左脚侧前。气和心静神安，两眼平视，一腔浩然片刻。(图3-1)

(一)观风

右脚尖外摆，右脚踏实，左脚稍稍出步，脚掌着地，成左虚步。同时，左手持剑，边手外旋、手心翻上，边逆时针方向立摆左腕，随

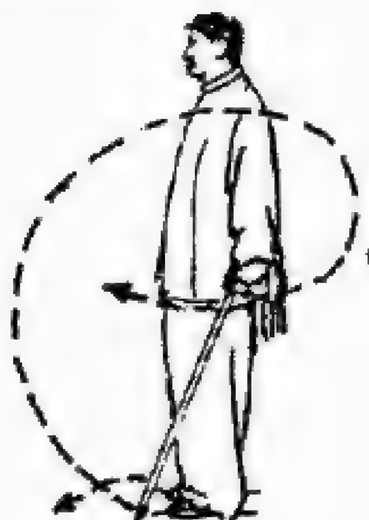


图3-1



图3-2

即向胸侧前挑上、向左肩后拨挂，继而向下而前再端挑左身侧，剑斜平，剑尖斜朝外上，高不过肩；右剑指随之抬展右胯侧，指尖上挑，手心朝下。转脸左看剑尖。(图3-2)

要点：两手运动合于步，静心凝神专于意，静观动静，以应万变。

(二)审机

随左扭身，左手持剑，左手向后而上提挑左肩侧上，剑向下而后挂提左肩侧后，剑尖斜朝后下。继之，向前移并右转，左脚向前上步并里扣下踏，随屈膝半蹲，成马步。同时，左手持剑，展而前抡左身侧，成立劈剑，剑身稍平，尖朝身左，稍高于左膝；右手剑指展撑右肩侧上，高出头顶，手心朝外，指尖朝左上。转脸左看剑身前端。(图3-3)



图3-3

要点：上下协调。周身完整；动静轻灵，动变沉稳；身柔气和，柔中寓刚；运剑自如，剑气凌利，意贯剑刃，以剑昂神，剑神神剑。

(三)举鼎

接图3-3。随起身前移并左转腰，右脚盖一步，脚跟着地。同时，屈左肘、挑左腕，左手持剑，向上而后云挂头顶左侧，右剑指合住左腕，抱剑于左胸下，眼看剑身。继之，随向前(西北)进身，右脚尖外摆踏实，进左步，再连进右步，成快步，成右弓步。同时，换右手握剑，左剑指合住右腕，一齐向右肩前上提举，剑尖朝左下，后与左肘齐平，剑刃斜朝外下，成提抹。眼看剑端。(图3-4)

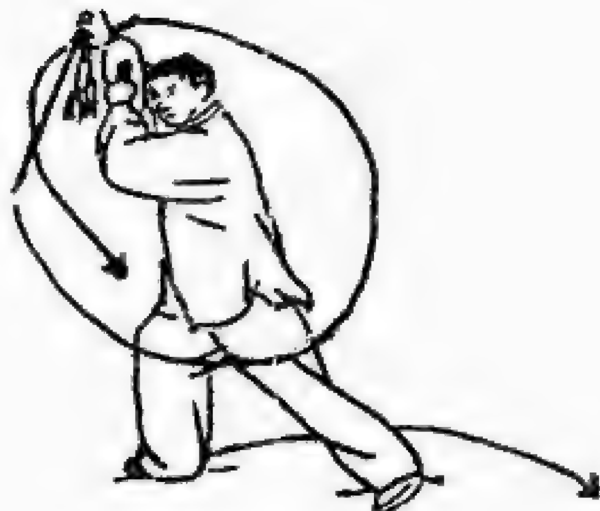


图3-4

要点：①步走西北，三步一气，身轻步灵，一气流行，步捷身活，步若清风。身手步剑，协调完整，运变自然。②神全意满，剑气捷凌，身领剑，剑依法，意气当先。内以领外，外以应内，内外相应，周身一家，圆融混一，神气浩荡。一手提剑，势若举鼎，气贯天地，尽其神威，光耀武风霸气。

(四)勒马

接图3-4。随向后坐身左脚变，右脚尖上跷，成右虚步。同时，随左扭身，左剑指扶右腕，右手持剑，剑尖领剑，向左身下挂剑上挑于身侧后。继之，随右后转身(朝北)，后撤右步，半蹲身，成马步。同时，右手持剑上举顶上并内旋手心转向前外，剑尖云摆向左，左剑指仍扶右腕，一齐向后面下抽拉，按掠于裆前，剑刃向下，剑横于左膝前。眼左睨视。(图3-5)

要点：①三节严稳，身剑合一。一蹲如山，万推不移，顶天立地，



图3-5



图3-6

浩然一气。扬其神，昂其气，壮其势，气势昂昂。②与前式相连，一进一退。当从悬崖勒马之情，当进则进，当退则退，是进是退，兵贵神速，当机立断。神以昂扬，气以凝沉，升沉相应，阴阳相照，浑然归一，坚若盘石。

(五)提铃

1.接图3-5。随起身右移，左脚向右插步，脚前掌着地，成交叉步。同时，左手仍扶右腕，右手持剑，提剑向而右摆挑，随之边外旋，手心转后，边平刃横剑推举头顶前上方，成托剑。眼看剑身。(图3-6)

2.随向后移身，左脚跟落地，全脚踏实；右脚向右蹬撤右步，成左弓步。同时，又随左后转身，右手持剑，向左顺带，并向前下拦摆右身侧前，剑尖与腹平，随之右手内旋、展臂向后而上反撩于身侧，高不过胸；剑指随之分展左肩侧上，手心朝外，指尖朝上，高出头顶。眼看剑尖。(图3-7)

要点：①剑应手，手应身，身应步，防中攻，攻中防，虚实分明，阴阳相融。身圆灵气畅通，屈伸舒展，自然大方。②手持剑，云缠环搅似摇铃，反撩一剑似提铃。铃者在灵，借音求灵，乃步灵活，身灵

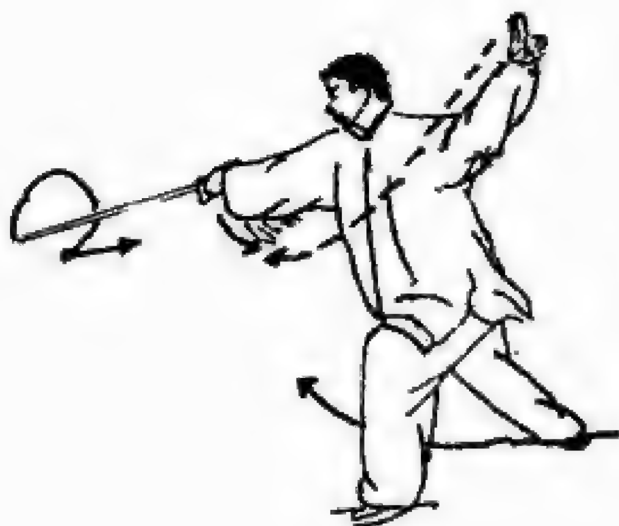


图3-7

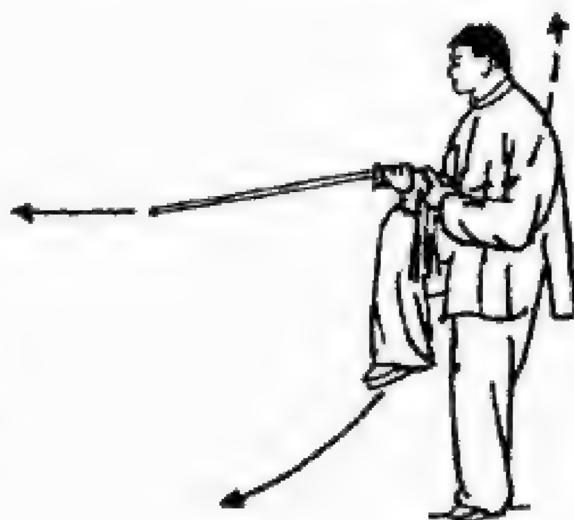


图3-8

便，手灵巧，剑灵利的借铃通灵，一气贯通。

(六)挑衣

1.接图3-7。右手持剑，借环肩、摇臂、外旋右手并缠腕，剑尖向外顺时成圆，做绞剑，继而前移身并稍右转(朝西)，右膝高提，左腿独立。同时，右手外旋、手心上翻，端剑后抽胸下。剑指向下而里搭住右腕，成合端剑，剑身斜平，尖朝前稍下，成挑衣势。眼看剑尖。(图3-8)

2.前落右步，并随欺身成右弓步。同时，又随左侧身、顺右肩，展右臂，向前展身立剑直刺。眼看剑尖以远。(图3-9)



图3-9

要点：①蓄发分明，一收一放，步调协整，一吸一呼，内外一致。②绞剑挑衣，贵在一身柔绵。手带剑，肘带手，肩带肘，身带肢，以本统末，干动枝播。

形体主宰于腰，腰动在于丹田。气转卯酉，潜转之源，身臂漫缠，绞剑自然成环。贵在环缠得本得要。③展刺，意贯剑尖，气贯剑尖，剑神合一。得意忘形，自是舒展自然，豪情奔放，内蕴纷呈。

（七）挥扇

接图3-9。随直身前移，右膝仍居，右脚仍实，左脚进至右脚内侧，脚尖点地，成左丁步。同时，左手掌向下而里搭于左膝上；右手持剑，向左下而上转挑右腕，剑向左下而上拨挑、随向裆前抽手，又向上而左，挥撇，直立身前，刃朝左右。格护正中。眼平视剑身。（图3-10）

要点：挥立宝剑要合于左步。此乃护中格防之式，当吸气固气，注目凝神。但以挥扇之自然，以状临危无惧，从容不迫之情，来应万变，应对八方。

（八）撩衣

接图10。左脚向右后插步，脚掌着地，与右腿交叉，随屈膝半蹲（或全蹲），成歇步（或坐盘步）。同时，又随探身并右拧腰 、右转两肩上翻，右手握剑，边右手内旋，剑向前而下，边展臂向后而上做右后撩挑，成后反撩剑，立刃，尖朝右后上，与肩平或高出头顶。转看剑尖；与右臂相顺，左手剑指顺挑右肩前。（图3-11）

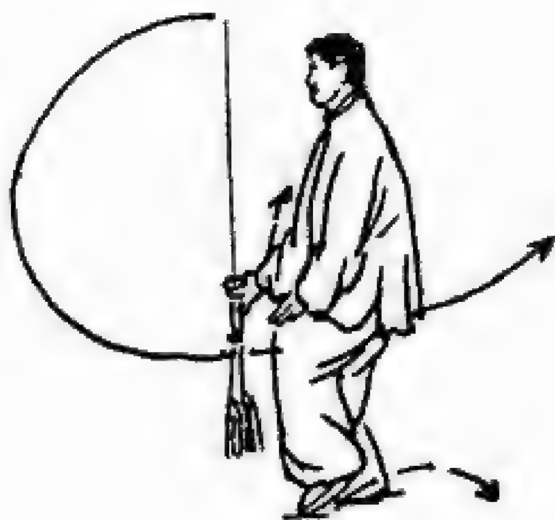


图3-10



图3-11

要点：与上式相通，进而又退，运变自然。拧腰盘步，身如蛇盘，扩大转幅，贵在松柔。松者静之体，柔者绵之象，松动即柔。太极功夫讲究“用意不用力”。此“不用力”即不用“拙力”。拧转，要在拧转腰脊。腰脊是最难活动处，又是命体关要处。腰脊乃一身大梁，一身主宰，加大腰脊拧转幅度是抻筋拔骨、活化腰脊的特殊方式。故说，太极活身，没有相应的幅度、力度和强度，都是难得健身佳益的。

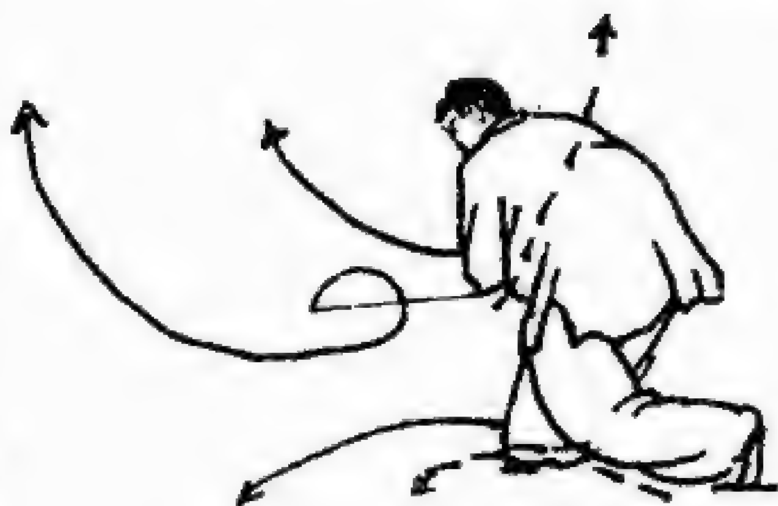


图3-12

(九)朝阳

1.接图3-11。随稍起身调正，右手持剑外旋绞剑平端，手心翻上，随之向前而左横扫。随之随蹲身右转成歇步，右手持剑，平剑横端于腹前下，剑尖朝左，高与膝平。眼看剑尖。(图3-12)

2.右手持剑，向外绞剑。随起身左前进左步，再左前进右步，成右弓步。同时，又随展而向左侧身，右手持剑，立刃横举于额右前，剑尖朝右，成横托剑；左剑指随之展撑左肩侧上，指尖朝上。眼看剑身。(图3-13)



图3-13



图3-14



图3-15

要点：快步如风，潇洒轻捷，沉稳矫健。一身轻灵，意拥太空。朝阳朝阴，气势向上，神气达天，一手冲天，剑气破天，自成举剑托天之情。

(十)流星

1.接图3-13。手内旋，持剑向上而左下展于头顶右前上，剑顺右步。继之，随向后移身，左脚踏实，右脚向右后蹬撤一步，成左弓步。同时，右手握剑，又随右侧身，展臂向下而后顺于右腿侧上，成右下截剑；剑指随之展撑头顶斜上、与手臂斜相一线，剑指朝右下。扭脸回看剑尖。(图3-14)

2.随向后继续抽身，右脚变实，左脚后撤步，成右弓步。同时，右手持剑边外旋边向前上挑挥左脸侧前，剑挥左前上方、立刃、剑尖斜朝左上；剑指随之左下而上挑右肋前，手心朝右，指尖上挑。眼仍注视右后下方。(图3-15)

3.随后移身，左脚踏实，右脚向右后蹬撤一步，成左弓步。同时，又随右侧身，右手持剑，顺右侧身后和右腿侧上做反撩剑；剑指则向头顶左前上展撑，两手臂斜直相顺，剑指斜朝左上 。眼注剑端。(图3-16)

要点：①上下相随，左右相系，步点清晰，活而莫乱。三步相连，截撩连环，勿断无停，无棱无滞。一气相通，三步流行，一气流行，翻剑如轮，浑然一体，圆通自然。②以退为进，以防为攻，圆中藏方，柔中寓刚。③流星畅行太空，无拘无束，纵放自然。身若流星，身轻步轻，手活剑活，剑光流影，一气腾然，人天混融。从“流星”中体觉功境，悟导心法，造化浩然之妙。



图3-16

(十一)乌龙入洞

1.接图3-16。右手持剑外旋、手心翻下，剑尖向右后顺时方向划圆，做绞剑。继之，随向后移身，右脚踏实，左脚后撤，前脚掌着地；右手继续外旋，向里转扣右腕，右手心翻上，右手持剑，平剑斜提右肩前，剑尖朝左下，剑尖在胯侧前上方；剑指向里合住右腕。随之，屈膝下蹲，成右歇步。同时，又随卷伏上体，剑指仍扶右腕，右手持剑，一齐向左下平剑横刺，手贴右膝下，剑横右小腿前。眼看剑尖。(图3-17)



图3-17

2.起身挺胸后仰，右手持剑，手心下翻，平剑斜提右肩前上方，剑尖提至左胸侧上；左手仍扶右腕。继之，随向左后翻身，拧腰下蹲、卷身前伏，左脚跟里扣踏实，右脚跟外转上跷，再成左歇步。同时，剑指扶右腕，右手持剑，随身转翻向左下、平



图3-18



图3-19

剑左穿左小腿前。眼看剑尖。(图3-18)

要点:①起伏有致,俯仰得度,辗转圆灵。体松身柔,节开筋弛,法应自然。②龙,是精神的象征,是心法的开导。以"乌龙入洞"开发意境。唯随神从意,潜体隐形,促成"变化莫测"妙机,以展剑法绝用。

(十二)百鸟腾空

接图3-18。随起身左后转,右脚前提左脚前里扣、震脚直腿,左膝外摆高提,成右独立步。同时,随展身,两手分展两肩侧上,成倒"八"字之状。右手持剑、手心朝里,成上刺剑,刃朝前后;剑朝右上,手心朝外。眼看剑尖。(图3-19)

要点:①由卷而伸、前而后,低而高,换变自然,协调稳健,灵捷矫敏。②对应上式,乃呈屈伸起落巨变。入洞者入地,腾空者达天,气通天地,负阴抱阳,一腔浩然,天地归心。体天地之自然,圆太极之完美。

(十三)金盆落月

1.接图3-19。左脚下落,随左转(南)前移,再快捷进右步,成右弓步。同时,又随左侧身,顺右肩,右手持剑,随展臂向下而前,顺



图3-20



图3-21

右步，过腿右侧，成前反撩剑，剑尖高不过右膝，剑尖斜朝前下；剑指则下拦身前而左上，展撑左侧上，指尖朝上，稍高出头顶。眼看剑尖。(图3-20)

2.上动不停。随进身并左后转，弓身左扭沉抽左肩，左脚向右脚后撤步，脚跟里扣，随踏实而向后挺身，右脚跟抬起。同时，剑指下按左大腿掖前；右手持剑，屈肘上提右肩侧上成背剑，立刃，剑尖朝后下，高与背平，眼朝前看。继之，右脚前出半步，脚尖着地，成右虚步。同时，右手持剑，向前立抡、顺右步，向右膝前劈点，剑尖高不越膝，成右点剑；左剑指随向左上摆挑，展撑左肩上，指尖斜朝右上。眼注剑尖。(图3-21)

要点：①两动相连勿断。步活脚准，翻转身圆，两手互运相变自然。②凝神注目，意贯剑尖。点剑，月落金盆，金气充盈，金月合辉，光明无限，丹气一沉，剑气逼人。

(十四)移星换斗

1.接图3-21。随前移身并右转、半蹲身，右脚跟里摆踏实，左脚跟外摆上跷，成右半歇步。同时，右手持剑外旋，边手心上翻，边平剑后抽，端抱腹前，剑尖朝左前；剑指向下扶住右腕。眼看剑尖。(图



图3-22



图3-23



图3-24

3-22)

2.起身前移,进左步(东北),成左弓步。同时,换左手握剑,随展身、顺左 步,向胸前立剑直刺;右剑指随之展撑右肩侧上,指尖朝左上。眼顺剑尖远领。(图3-23)

3.左脚尖里扣,左脚仍实。随起身右转,左手握剑,边外旋,边提左肩上,剑斜立背后,成左背剑势;右剑指顺右脚齐胸前指(南),高不过肩。眼看剑指。(图3-24)

4. 右脚尖外摆,随向前移身,右脚踏实,左脚前进半步,脚掌着地,成左虚步。同时,顺右步,右手持剑向前下立抡,松腕上提,再成左点剑;右剑指向右而上展撑右肩上,指尖斜朝左上。眼看剑尖。(图3-25)



图3-25

要点:①步由身而变,剑随身而换,三节协调,一体浑圆,绕含百节,圆活自然。②手应北斗,

步应七星，斗转星移，天象自然。借星象之运变，体自然之圆转，悟太极之玄妙。从而，融通一身，浑含万象、妙出天然。

(十五)倒挑金冠

1.接图3-25。随右转身，左脚里并，悬提在右髁内侧。同时左手握剑，向右下经腹前，而右下与眼平，继续向左下至腹前，做逆时方向横立圆绞剑。未停。继之，左脚前出半步，脚掌落地，成左虚步。同时，又随右侧身，左手持剑继续向左而上弧形上挑，平剑，高与眼平；右剑指随之向下，外撑腰侧，指尖朝前，手心斜朝外下。眼看剑尖。(图3-26)

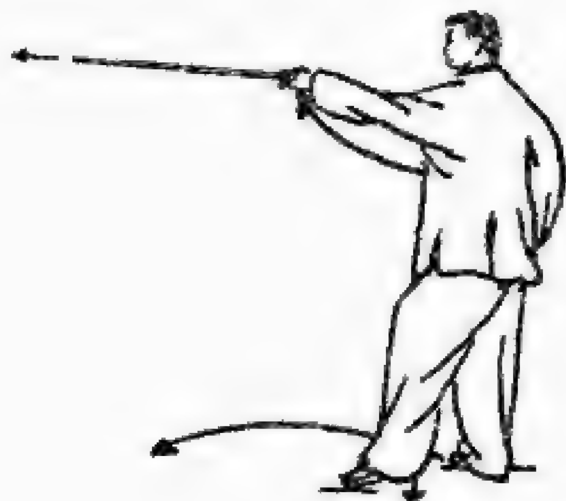

图3-26

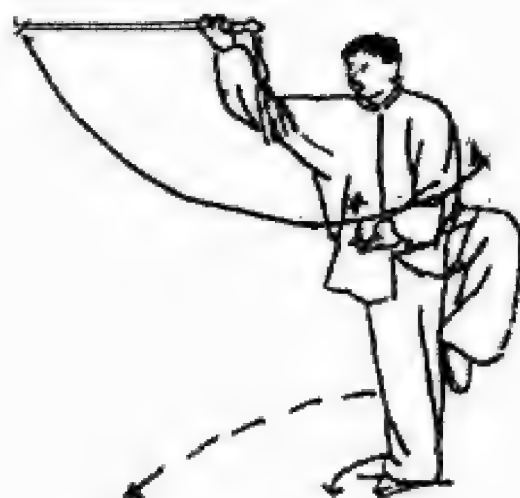

图3-27

2.进右步，随进身成右弓步。同时，又随稍左侧身，右手向前仰手反握，平剑平托，高与肩平；左手松开剑柄变剑指，扶于剑柄。眼看剑尖。(图3-27)

3.上动不停。随进身左转，右腿直立，左膝外摆高提，左脚里扣，成右独立。同时，随展身直立，剑指下按腹前，指尖朝右；右手持剑向左而上横剑上托右肩前上，略高头顶，意在上挑剑尖，剑刃斜朝前上。眼注剑尖。(图3-28)

要点：①三动一气，紧密相连，换握快捷而稳妥，独立迅速而

稳健。绞剑由身带、由肩领，从而干动枝摇，绞剑灵活浑圆，内气一滚，一身乱环，绞剑自然圆灵。②挑冠取帽，乃含挑逗之趣。故应一心轻快，一身松柔，以得灵活妙致。


图3-28

(十六)饿虎掏心

1.接图3-28。随重心下降并左转，屈右膝，向右后撤落右步全脚着地，右脚尖里扣，右脚仍实，成右弓步。同时，又随稍前俯身、含胸，右手持剑，向右前下、经右身侧，向左平扫，右手仰握，横抱腹前，剑尖朝左，成藏剑；左剑指扶右腕。眼向左后睨视。(图3-29)

2.上动不停。继续左后转并前移，左脚尖外翻朝前(西)，右脚跟外蹬，成左弓步。同时，右手持剑，含而展身，向胸窝前立剑直刺；剑指则向左上挑撑左肩侧上，高出头顶，指尖斜朝右上。眼注剑尖。(图3-30)

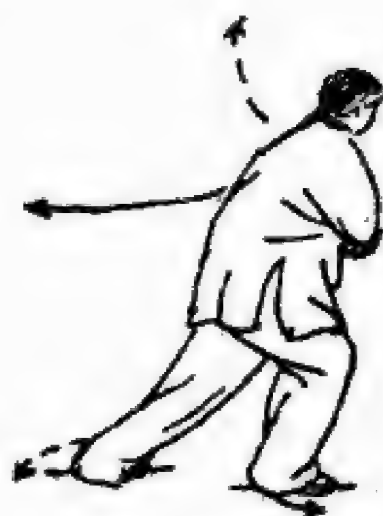

图3-29


图3-30

要点：步要稳妥，身要圆活，动转顺畅，气势豪壮。当体饿虎之急，提食之凶，吞食之猛。从而神气贯足，剑气逼人，一势周全。得其意，忘其形，形自真切。

（十七）孤雁出群

1.接图3–30。左脚尖外摆，随左侧身，俯身下蹲，右脚跟抬起，成左歇步。同时，右手持剑向左而后立刃平抽于裆前；左手随之捧住右手，准备换握，剑尖朝右前（西），眼看剑尖，蓄而待发。（图3–31）

2.伏身进右步，随向前进身再快进左步，成左弓步。同时，随展身并右侧身，顺肩展臂，左手握剑，顺左步，立刃齐胸直刺；右剑指随展撑右肩侧上，高出头顶。眼看剑尖。（图3–32）

要点：①步轻灵而迅畅，身轻捷而风行，剑急利而流光。步勿乱，身勿散，剑勿懈，以气相统，一意统领。②孤雁出群，独领风骚，万里直翔，舒展自然。浩然一气，天地之间。

（十八）金鸡下架

1.接图3–32。左脚尖外翻，左脚仍实。随左转蹲身，右脚跟抬起，再成左歇步。同时，左手向后下沉手抽剑，右手仰手反握，换成

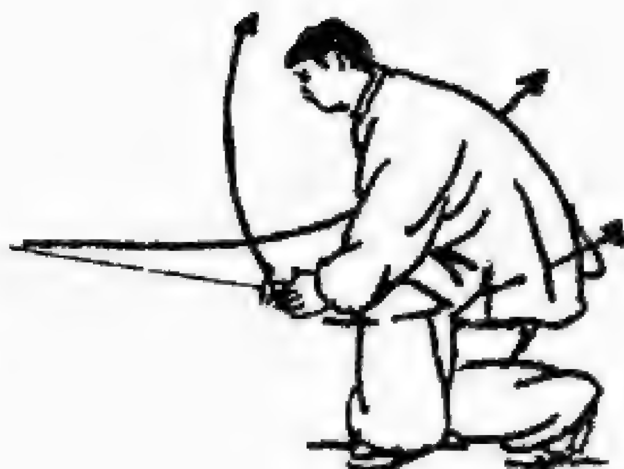


图3–31



图3–32

右握剑，左手捧住右手，平刃合端左膝下，尖朝右前。眼看剑尖，成卧藏剑。(图3–33)


图3–33

2.起身左转身，两脚不动，两腿交叉，成麻花步。同时，右手握剑，手摆挑右肩前上，剑立刃向后提摆背后，做背剑；左剑指则向左后摆沉左胯侧，乃在动之势。转脸左下看。(图3–34)

3.紧连上动。随左后转身，左脚跟提起外摆适度踏地，右脚随之向左前摆跨一步，成圈进落地，扣脚下震，并随重心中移半蹲成马步。同时，右手持剑向身右侧、顺右膝劈下，剑平，高与腰平；左剑指撑展左肩侧上，高出头顶，剑尖斜朝右上。眼看剑端。(图3–35)

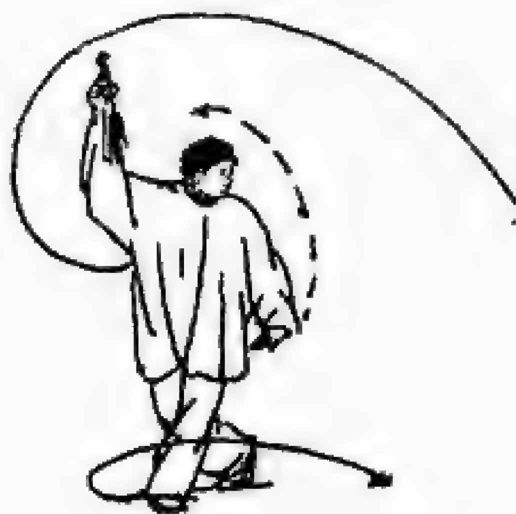

图3–34


图3–35

要点：起落得当。翻转得度，剑步相应，一体协整，法式显明。当从金鸡下架之情，比其机，和其气，应其能，物应自然，势应自然。

（十九）开天辟地

1.接图3-35。随起身右移并左转，左脚后撤半步，足掌踏地。同时，又随左挺身、右弯腰，左剑指随身转摆，展撑头顶左上方；右手握剑外旋，向前提摆右手侧，刃朝前后，剑尖与左脚跟相平。眼俯视剑尖。（图3-36）

2.随挺身后仰，左脚抬起，随左后翻身，左脚尖外翻快落，右脚随之翻扣左脚侧，并随下蹲屈左膝，展右腿，成右仆步。同时，右手

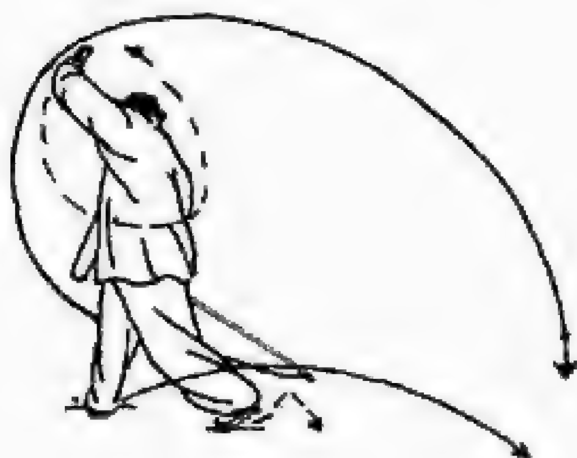


图3-36



图3-37

握剑，又随臂抡开，立抡上挑，顺右步劈下，左剑指则与右手相反，右上左下、右下左上，随身转动，至终展撑左肩侧上，高出头顶。眼看剑端。（图3-37）

要点：①两动当视做一动，动转一气。步换辐度大，翻身转辐大，起落变度大，故需活中沉稳，变中衡准。千变万化不离“中定”。②剑之向上抡挑谓“开天”，剑之向下劈曰“劈地”。开天劈地，盘古立世，鸿蒙劈开，阴阳分判，太极运化，万象更生。从“开天劈地”，壮阔胸怀，颐养浩然之气。体太极转换阴阳之机，效时空扭转乾坤之

气。此心法一立，何愁内功不成。

(二十)白蛇钻坛

1.接图3-37。右手握剑，向前顺时方向绞剑一圈。继之，右脚里扣，随起身右移，右脚踏实，左脚里并右脚内侧，脚尖点地，成左丁步。同时，右手握剑，扣腕仰手，剑向下而左调摆。平刃剑提右肋侧前，剑尖与左膝齐；左剑指向里而下搭按右腕。眼看左下。(图3-38)

2.随轻快进身，稍上左步，随进右步，成弓步。同时，右手握剑、顺右腿，展右臂，平刃向前下，成下刺，剑高不过膝；左剑指随之展撑左肩侧上，高出头顶，指尖朝右上。眼注剑尖。(图3-39)

要点：①身轻捷，步轻灵、剑快利，剑身一体。轻而不浮，快而不紊，急而不燥，清风流行。②借蛇动识柔形，以心悟化。节开筋弛，肌松皮舒，一身如蛇；心安神静，意清气如，乃松柔之本。松动即柔，气和即绵，松者静之体，柔者和之象。类物比能，取其内质。

(二十一)叶里藏花



图3-38



图3-39



图3-40



图3-41

1.接图3-39。起身右拧并前移,左脚跟抬起,右手握剑,挑腕(向下)后抽右腕侧前,剑向右后摆至右腿侧后,成挂剑,剑尖斜朝后下,高出地面;左剑指随身向前摆撑头顶前上,指尖斜朝左上。眼看剑尖。(图3-40)

2.随进身并右转,左脚摆进右脚近前,扣脚踏实,右脚跟抬起里摆,成右丁步。同时,右手握剑向后展伸,随之右手握剑向上而左提抡头前上方,剑尖仍朝右;左剑指向上合住右腕。继之,随向下蹲身,剑向左转摆,右手握剑转手向下劈拦,立刃抱于腹前,左剑指随右手而动,剑尖朝左,成藏剑势。眼看剑尖。(图3-41)

要点:身手相应,步剑相随,起落自然,展束有致。无断续、无滞机,展应吸、束随呼一气相通,一吸一呼一太极,一展一束一阴阳。

(二十二)拈花示众

接图3-41。左脚跟抬起,随起而右后翻身并前移,左脚跟外摆适度落地,右脚随之提摆左脚内侧,脚尖朝右(西),成右弓步。同时,右手握剑,随身展臂,向右而上反臂抡开,顺右腿方向劈下,剑高不低于胸,平刃平剑;左剑指随势展撑左肩侧上,高出头顶。眼注

剑端。(图3-42)

要点：一身翻转，剑应步随，一身圆整，人剑一体。身活步灵，身转步稳，一身如球，变不失中。一体浑圆，一气混元，妙演太极，浑然人天，拈花一笑，空无是诠，不意之中现天然。

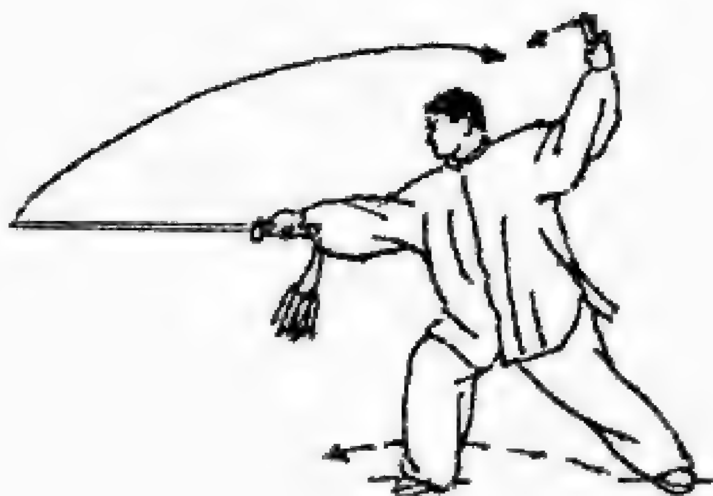


图3-42

(二十三)乌云罩顶

接图3-42。随稍前移身，右脚仍实，左脚向右脚右后插步，蹲身成右歇步。同时，右手握剑挑腕向左后平刃扫挂，立刃横托架于头顶前上方，尖朝左；剑指撑展头左角前上方，指朝剑尖。转脸右看。(图3-43)

要点：剑步相合，屈蹲自然，小中见大，束而不禁，防而欲攻，待机欲动。雾盖云罩，隐形之意。乃叱咤风云，无限浩然心境心态，寓透豪放之气。

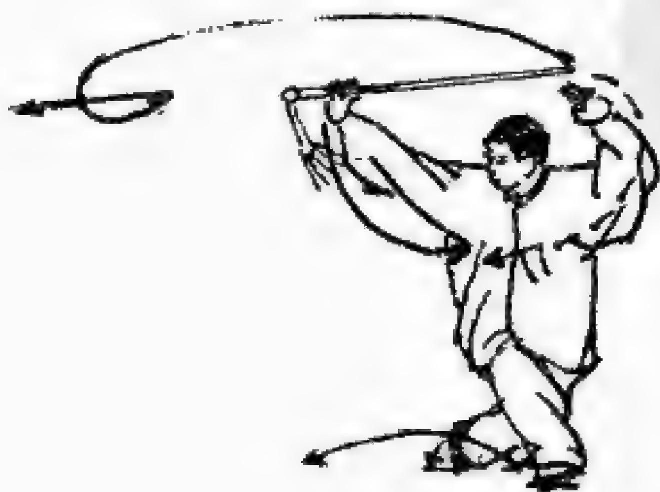
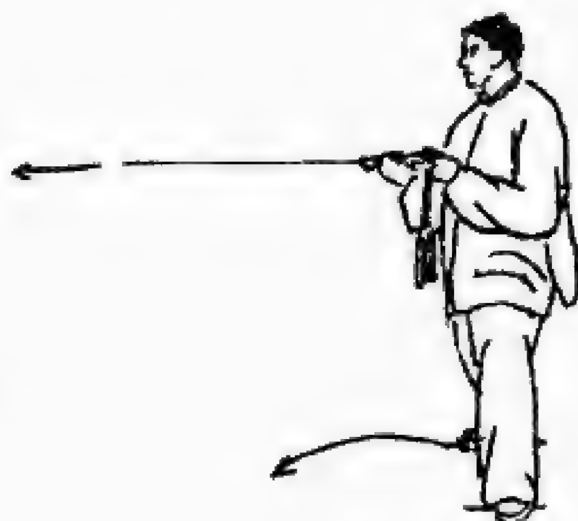


图3-43

(二十四)管中窥豹

1.接图3-43。随起身、稍右转，左脚踏实，右脚提左髁内侧。同时，右手握剑，平剑向右后抹带右肩侧，并顺时方向绞剑后抽胸前，成带剑，左剑指合住右


图3-44


图3-45

腕，成托抱剑，平刃，剑尖朝右前(西)。继之，上右步，成右弓步。同时，右手握剑，立刃向胸前平刺；剑指随之展撑左肩侧上，指尖高出头顶向右上。眼看剑尖。(图3-44)

2.右手握剑，向右而左顺时针方向绞剑，并随左闪进身、向左横进(南)左步成左弓步，向左平剑左推，左剑指搭住剑柄，托抱于胸前，剑尖朝右(西)。眼看剑尖。(图3-45)


图3-46

3.进右步(向西)，随进身成右弓步。同时，右手握剑，剑指扶柄，展臂向胸前托送平刺。眼看剑尖。(图3-46)

要点：①绞剑在身，身活在内。三节严稳，意气相绕。②意气当先，静心凝神，神气合丹。剑显于形，功成于心。理由心悟，德由心修，功由心造。心意乃太极，随心从意，外显自然，内造真功，从而全

显太极功夫全效，不至枉费功夫，贻误时光。

(二十五)迎风贴扇

1.接图3–46。随稍前移身，进左步，脚前掌着地，成左虚步。同时，两手抱剑于腹前，右手握剑，内旋扭腕，向左后挑剑立云左肩前，剑尖朝左上，斜立左肩前方。眼看剑身。(图3–47)

2.上动未停。随重心前移，左脚踏实，右前斜进右步，并随身闪进，成右弓步。同时，左手贴右腕而动，随右手握剑一齐向右上斜提右肩前上，高出头顶，剑向左后云挂、平剑斜贴左大臂上，随手上提，成提抹，剑尖斜朝左下。眼看剑身。(图3–48)



图3–47



图3–48

要点：云挂为防，提抹为攻，迎向摆扇，合府为进。顺逆一圆，一缕清风。身剑一体，轻若摆柳。轻风和煦，水波荡漾，柔若岸柳，随风摇摆。天地悠悠，心开神旷。

(二十六)苏秦背剑

1.接图3–48。随左转身，左脚后撤右脚侧后，继而随左后转身，前移下蹲，左脚踏实，右脚跟上跷外摆，成左歇步。同时，剑尖领剑，随身向左后下环穿，至左小腿左侧外，平刃、剑尖朝左。右手握剑平

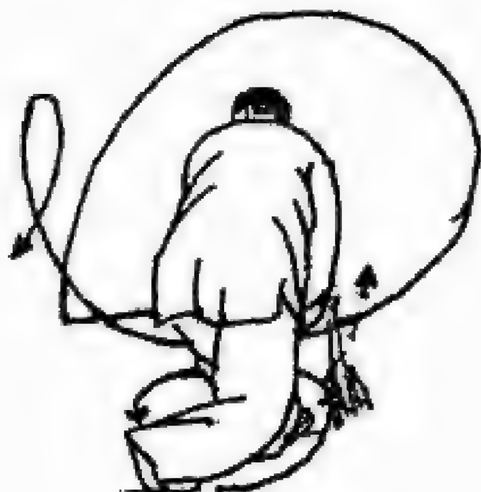

图3-49


图3-50

端于裆前下方，左剑指合右腕。眼看剑尖。（图3-49）

2.起身，右手握剑，上挑，剑尖领剑向右挑挂。继之，随左转身，右脚提摆左髁内侧，右手握剑内旋、顺右腿下劈前撩身右侧前。又继之，随再左后转身，右脚脚尖里扣震踏，左膝随之向前（东）高提，成右独立步。同时，右手握剑，顺时针绞剑展提右肩上，立刃提于肩背后，剑尖斜朝下；左剑指下按左腿腋内侧上。眼看前下。（图3-50）

要点：势有束展落起，身有辗转曲伸，步有圆盘独立，剑有挑挂撩提。做势容易说势难，语言难尽周详。还须多于揣摩，磨合成体，浑成一气。明情尽势，得机得理，一势圆整。

（二十七）当道斩蛇

接图3-50。随轻快进


图3-51

身，前落左步，进右步再进左步，左脚尖外翻、落地踏实，随重心下降，右脚跟抬起，成左歇步。同时，随左侧身、探身，右手握剑，向前抡劈而剑尖接近地面；左剑指随之撑展左肩侧上，指尖朝右上。眼看剑端。(图3-51)

要点：①三步均不太大，碎步快进。步若流星，身若轻风，剑若闪电，一气流光。但动则快，静则止，止则稳定，不偏不倚，无过不及，贵在中定。②本式密连上式，趋纵起落，一气相通。苏秦背剑，汉王斩蛇，古风回味两千年。身心投入，假戏真作，由情人理，妙自无边。

(二十八)仙掌接露

接图3-51。随起身，右手做顺时绞剑，左剑指合住右腕。继之，随向左前(东北)进身，斜进右步，成右弓步。同时，又随左侧身，右手握剑顺右腿向前上反撩，进而上举右肩侧前上方，手高不低于额，剑水平立刃平推，成托剑，手心朝后，剑尖朝右；左剑指展撑左肩侧上。眼看剑身。(图3-52)


图3-52

要点：精神属先天，心意属自然。太极功夫突出用意，在于知法情合道理。天降雨露，水是命元。此式接露应天，心合自然。天地自然乃生命之源，亦是高寿之本。康寿合道，即寿即仙。

(二十九)锦衣荣归

1.接图3-52。随向后坐身，左脚踏实，右脚稍后抽，成右虚步。同时，又随稍左侧身，右手仰握剑柄，平刃向左后抽带左肩前，剑尖



图3-53



图3-54

朝前，成左平带，左手随之合住右腕。继之，抽身继续后移，右脚后撤左脚后半步，成左虚步；同时，又随稍右转调正，右手握剑，稍向前送剑，随之内旋手心翻下，向右后抽带右肩侧前，刃平，剑尖朝前；左剑指随之展撑左肩侧，与右手对称。眼前视。（图3-53）

2.随向右前斜进身，左脚向前盖进一小步，踏实，成交叉步。同时，右手握剑，向上挑举头顶前右上方，剑尖领剑上挑，而向左下拦挂，立刃横于头顶前上方，剑尖朝左；左剑指向上合住右腕。眼向右下睨视。（图3-54）

3.上动不停。随右前进右步，进身，成右弓步。同时，随稍右转身，右手握剑，挥剑向左下而右，经腿脚前而斜摆，向下做截剑而右撩，剑尖朝前下，稍高地面；左手随右腕而动。眼看剑尖。（图3-55）



图3-55

4.随右前进身，盖进



图3-56

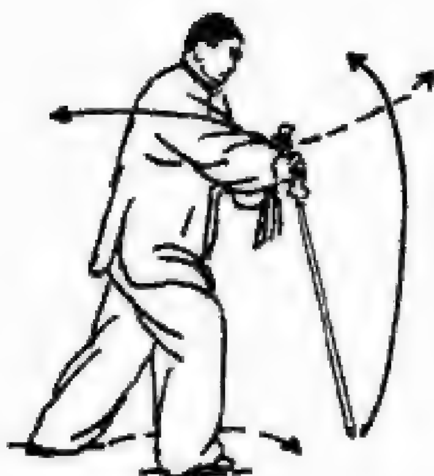


图3-57

左步,全脚着地,重心在后。剑指随右腕而动,右手握剑,手剑动作详见图3-54说明。(图3-56)

5.见图3-55说明。(图3-57)

要点:①式分两次截撩,中间稍有一停。每一节,轻身快步,人剑流星,连而不滞,一气呵成,一气如轮,浑然圆整。②载胜荣归,其乐陶陶,其形焕发,自荣自在,洋洋得意,心和体舒,意清神明,其情悠悠,处处自然。

(三十)驿马抖缰

1.接图3-57。随稍前进身,左脚进半步,足前掌踏地,右脚仍实,成左虚步。同时,随右侧身,右手握剑,剑尖向上平刃挑平,与肩齐平,向右后拉带;剑尖斜朝左前;右手随之展掌左肩侧,两手平衡,指尖朝右前。眼左前看。(图3-58)



图3-58

2.右手握剑，向右后平刃带抹、扫展右肩侧后，并外旋、手心翻上变平刃仰握。继之，稍进左步，随蹲身而展，踏地而起，向左前跃身跳步，踏地独立；右脚随之向前摆提，右脚里摆护裆，成左独立势。同时，右手握剑，与剑指一齐合于胸前，剑做平刃平扫，成平斩。眼看剑前端。（图3-59）



图3-59

要点：①人剑一体，身步协调，快则如风，止则如松，动则轻捷，静则沉稳，一脚独立，根扎三尺。②伏纵起跃，意气腾然，神统意领，一马当先。抖缰纵刀，一勇在前，所向披靡，横扫千军。心意神气，无形无畏，无象无限。唯牢执于此，真势自全，这是精要。正是取其上得其中，取其中得其下，取其无形得其真形。

（三十一）青龙摆尾

接图3-59。随重心下降并稍后移身，屈左膝，向右后落撤右步，全脚踏地，成右弓步。同时，又随稍右侧身，摆展右臂，右手握剑顺右腿侧向下而后做截剑，剑立刃，剑尖不高于膝；剑指展撑头顶左前上方，指尖朝右上。回头扭看剑尖。（图3-60）

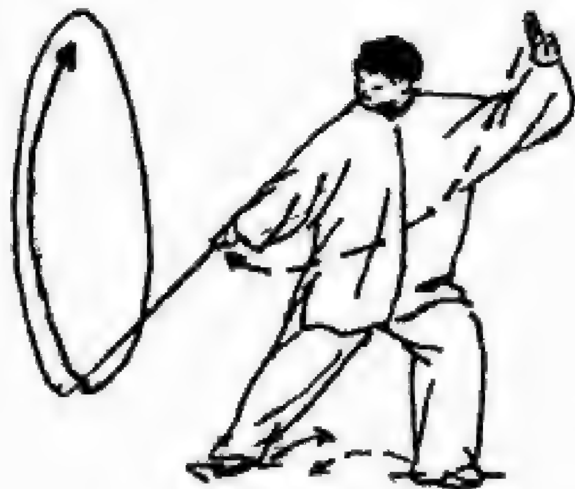


图3-60

要点：两手反向伸展，剑与后撤步相合，三节严稳，自然得当。

(三十二)翻江搅海

1.接图60。身带肩、肩带手，右手握剑，上不过眼、下不过膝，顺时针方向立圆绞剑一圈至下，继之右转、前移身，右脚尖外摆踏实，左脚 随之进步右脚内侧，脚 尖点地，成左丁步。同时，剑指合住右腕，右手握剑，手腕左上摆挑，剑尖随之向左上而右、顺时方向云挑眼前。眼平视剑尖。(图61)

2.顺时针方向立圆云搅，直径在眼膝之间，两手捧剑于腹前都



图3-61



图3-62

不变。左摇身开左小步，并右步，剑尖顺时方向向右下做右半圆下拨；右摇身，右脚实，左脚垫起，剑尖顺时方向向左上做半圆上挑，一开一并成一圆搅。再次左开右并，一次垫踏，一个立搅圆。然后左脚下踏，右脚抬起，脚尖着地成右丁步，剑尖复右下云拨两膝前中间。眼看剑尖。(图62)

要点：①两脚向左渡步轻颠，轻并，两脚虚实灵变。左脚一开实，剑向下成右半圆云拨，右脚向左并实，剑向左上成左半圆云挑。左脚实左摇身，右脚实右摇身，干动枝摇，人剑浑然。②翻江搅海，

波浪翻滚，龙卷于海，豪放滔天，一气如轮，一身如龙，气转卯酉，身肩皆摇，百节松活，剑由身带，一气浑宏。正是海阔天空任翻腾。

(三十三)夜叉探海

1.接图3-62。随提右膝，右脚里扣护脚，左脚独立。同时，随含胸吸气，仍右手握剑，左手合右腕，右手外旋，边手心上翻边向左肩前上提剑，剑斜横、平刃于胸前，剑尖斜朝右前下，高齐右胯。转脸看右下。(图3-63)

2.向右前斜落(西北)右步踏实，左膝随之外摆高提，脚里扣，再成右独立步。同时稍右倾而展身，右手握剑右前下展臂、平剑右下刺；剑指随之展撑左肩侧上，指尖朝左上。眼看剑尖。(图3-64)

3.随直身，右手握剑，向右上而左逆时针方向做立云搅剑，剑尖上挑至脸前。继之，左手握剑，右手捧住左手，换左握，右剑指合住左腕于腹前，剑尖继续向左下而右立云搅拨，左脚落地踏实。继之，右脚稍外开小步，左腿随之跟右脚内侧，成左丁步。同时，剑尖继续向右上而左云挑，立于眼前。眼看剑尖。(图3-65)

4.左膝高抬，左脚里扣护裆，右脚独立。同时，随向右挺身，左



图3-63



图3-64


图3-65


图3-66

弯腰、沉裹左肩，提吊右肩，右手扶住左腕，左手仰掌握剑平刃斜提右肩前，剑置身胸前，剑尖斜朝左前下，后与左小腿平。眼看剑尖下方。(图3-66)

5.见图3-64说明，但左右相反，走向西南，立剑下刺。(图3-67)


图3-67

要点：①式分左右，势有蓄发，虚实活变，独立沉稳，变换有序。②剑插海底探花取能，心意深远，精神全注。情真意切，万勿懈怠。

(三十四)青龙探爪

接图3-67。屈左肘上挑胸前，左手握剑，仰挑、斜端于胸前，剑尖斜朝前上，高于眼平，成蓄势，动作要灵快。继之，右脚脚尖外翻，向前落步踏实，左脚跟抬起，成交叉步。同时，随稍右拧腰侧身，左

手举剑向前上平刃上刺，剑尖斜朝前上；剑指展撑右肩侧，指尖朝上。眼顺剑尖望空而领剑。(图3-68)



图3-68

要点：心高意远，凝神聚念，意贯剑尖，神气浩然。清升浊降，应天合地，无限兼容，怡养心神，选化内功之本。

(三十五)滚鞍下马

接图3-68。随向左稍进左步，并随进身成左弓步。同时，又随向左拧腰侧身、前探，左手握剑，边内旋手腕，边向左后下展臂反抡剑，成左下截，剑尖不着地；剑指则向前上展撑头顶前上方，指尖朝左。左转脸回看剑尖。(图3-69)

要点：剑合于步、剑指合于截剑。显法垂象本于身法。法活身手步，三节合一法。滚鞍下马，着法在下。借其上刺方有此下截。居高临下，势成自然。寓下得上，借上得下，如此至有不尽变化，恰当自然。



图3-69

(三十六)宿鸟投林

1.接图3-69。随向前移身并左后转，左脚跟抬起里扣适度而踏实，右脚随之抬起，圈步一周，脚掌落左脚前半步处，成右虚步。同时，左手外旋，边手心上翻，边平刃抽托于胸前，剑指变掌向前捧住左手，两手捧剑平托，剑尖朝正前，眼顺剑尖

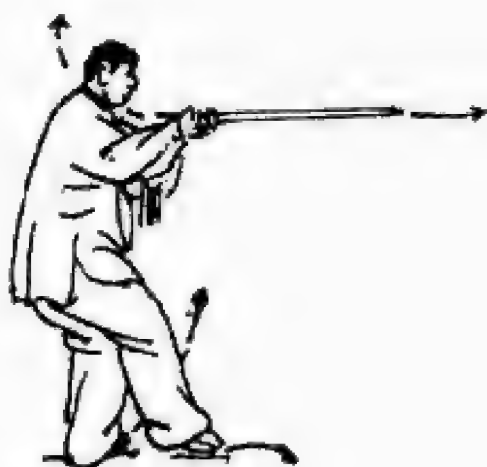


图3-70



图3-71

前瞄。(图3-70)

2.随向前欺身并左转身,右脚向前抢步扣,左脚外摆高提,左脚里扣,成右独立步。同时,随展身,换右手握剑,展臂向右肩侧上平穿;剑指展左肩侧上,指尖斜朝右上。眼看剑。(图3-71)

要点:①辗转灵便,动步灵捷,立身稳健定如盘石。动静蓄发分明,变换得当自然。②宿鸟投林,启导心法。心通神灵,意通身轻。鸟腾飞任其自由,雀捷利任其穿梭。时空无限,自然之源,境界浩渺,融通一身。

(三十七)虎卧凤阁

接图3-71。落左步,随左转进身,快进右步,成右虚步。同时,右手握剑,仰握向前下扫剑,继而内旋扣手提腕提剑,向左截剑,剑尖斜朝前下,高不过膝;剑指则随身向下合住右腕。眼看剑尖。(图3-72)



图3-72

要点：①随转随落步，随落随进步，即落即进，合为一拍，轻灵活便。②虎卧凤阁，阴抱阳，虚中实，柔寓刚，文藏武，攻守互变。

(三十八)青龙戏水

1.接图3-72。随向右前移身，右脚踏实，左脚向右后插步，成交叉步，左脚掌踏地。同时，右手握剑，边挑腕向左上转摆，边里抽右胯前，剑向右而左上，经脸前云挂左肩前，剑尖斜朝左上；左手合住右小臂。眼看右下。(图3-73)

2.随向右移身，左脚跟外摆下踏，左脚踏实，右手握剑向右

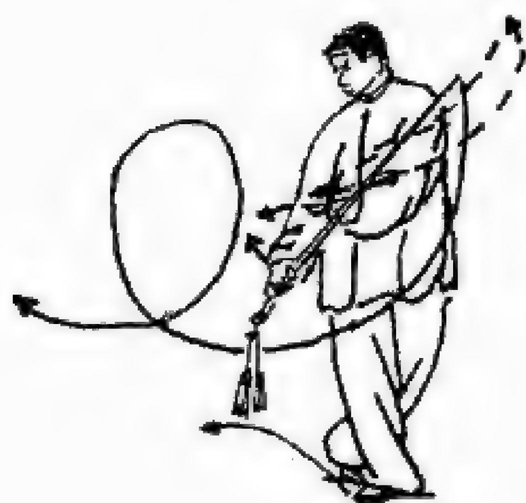


图3-73



图3-74

下后做截剑；左剑指斜撑头顶左前上，指尖朝前。眼随剑走。继之，右手持剑，向右后上而下顺时针方向斜立环绞剑，随之右转进身，进右步，成右弓步，右手握剑外旋，手心上翻，成反提剑，顺右步，挑腕洗剑前撩，剑尖斜朝前下，高不过膝。眼注剑前端上刃。(图3-74)

3.随稍转身，后插左 步，脚掌踏地，成交叉步。同时，右手握剑向里扣腕、后抽右胯前剑尖上挑，向左后云挂左肩边，剑尖斜朝左



图3-75



图3-76

上。眼随剑而转看右下。(图3-75)

4.屈膝蹲身成右歇步。同时,随转身右拧。右手握剑向右做右下截剑,随之内旋转臂,手心拧上,成歇步反撩,展而有穿;剑指上抬右肩前,手心朝下,指尖与右臂相顺。眼随剑走,后注剑尖。(图3-76)

可重复图3-75、图3-76一次。

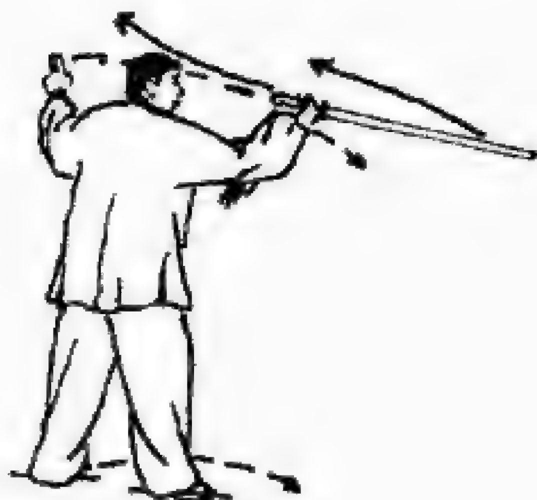
要点:①身圆步活,手剑浑含,一气流行,变换自然,一动百应,变势圆整。②突出精神,牢持心意,依法用意,剑气充盈。鸟乐天空,龙 悦海渊,海阔天空,尽显其能。戏水扬波,尽意尽情,天水相接,自然自由,得意忘形,万变皆自然。

(三十九)走马上任

1.起身向左进左步,全脚着地,成左虚步。同时,剑指左摆,指领左肩侧前;右手外旋、侧挑右腕,剑上挑右肩外,剑尖朝右上。眼看剑端。(图3-77)

2.随进身、左转并左侧身,快进右步,踏实成小右弓步。同时,右手持剑,顺右步向前下拦截右小腿侧,进向右肩侧前,后与眼平,做反手提撩,剑尖稍低于右手;左剑指则随身向左后展摆,仍于左


图3-77


图3-78

肩侧上,指尖朝上。眼看剑端上刃。(图3-78)

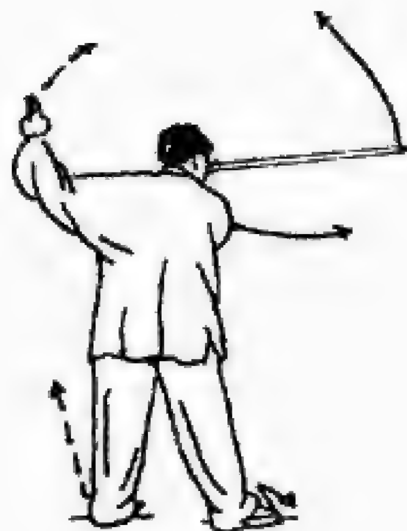
3.右转进身,进左 步,全脚踏地,成左虚步。同时,又随右侧身,右手握剑内旋,边手心外翻边向右后上撑提右肩侧上方,立刃带剑,剑顺横头顶右侧上,剑尖朝前(东);剑指向前、左肩侧前展领,指尖斜朝前。眼顺剑指。(图3-79)


图3-79

4. 右手握剑向后下引带,右手摆落右胯侧,剑尖朝右上,剑斜立右身侧;剑指随身向前,撑领左肩侧前上方,眼看剑端,势如图3-77。其他如图3-78说明。(图3-80)

要点:①动动相连,势势相随。剑随身带,一气流行。步轻捷灵便,剑一气浑然。②一马三分龙。龙者神之谓,神气合一,人剑一体。走马上任,情意爽快。快马轻步,情旷神怡,悠悠开心,快活心畅。一


图3-80

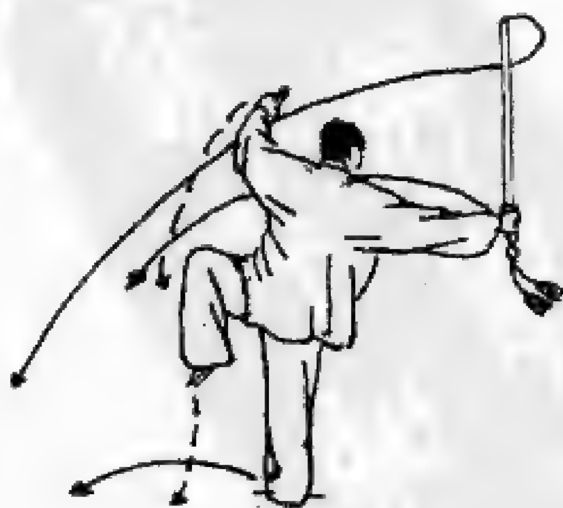

图3-81

腔安然,一身自然。体其情,得其意,铁锁顿开,得势不难。

(四十)金鸡展翅

1.接图3-80。随后移身并稍左转,右手握剑向左后立刃抽带脸前,剑尖仍朝右(东);剑指随身后摆,仍展撑左肩侧上。眼看剑端。(图3-81)

2.随屈身,重心稍降,外蹬左脚,右脚抬而外开,展身右撞,右脚震落踏牢,左膝随之外摆高提,左脚自然下垂,成右独立步。同时,又随稍右倾身,右手握剑,剑尖上挑,展臂向右肩侧稍下,竖剑惊推,崩发,成右崩剑;剑指随之展撑左肩侧上,指尖朝上。眼随剑。(图3-82)


图3-82

要点:①蹬脚得力,独立牢稳,身臂舒展,崩剑贵惊。由松成紧、由防而攻,由

束而展,变换均在自然中。②此式不名“推剑”或“崩剑”而名“金鸡上架”,式式都有相同。目的在于相形(或情)取义,启发悟化,打开眼界,不拘于法式,而重乎心意,突出心意,强调心法。因为剑在身,功在心。心功是本,切不可舍本丢末。

(四十一)下海擒龙

接图3-82。右手握剑外旋,手心上翻,剑尖 向后下拨绞,平刃、斜端举右肩侧上。继之,随左转前移身,左脚落地踏实,快进右步,脚掌踏地, 成右虚步。同时,右手握剑,挥而向前下而做斜斩截剑于右膝前,剑指向下合住右腕。眼注剑下端。(图3-83)



图3-83

要点:斩剑合右步,剑指合右手。归于一身,统合一意。本上式至此式,居高临下, 由天入渊, 一剑降龙。降龙伏虎,制妖斩魔,浩然神威。正气贯天,无畏胆气,豪霸雄风。下海擒龙,造化不尽之诗情画意,陶冶豪情,壮阔心灵,营蓄含养,妙功垂成。

(四十二)梨花滚袖

1.接图3-83。右手握剑,剑尖向上而右顺时方向立绞眼前方、向下而里绞平端于腹前,剑指仍扶右手。同时,向前移身,右脚踏实,左脚前提右髁内侧。继之,左脚向左跨步,随重心左移成左弓步。同时,随稍左转身,左手仍扶右腕,右手握剑,向左稍后平刃带剑,剑尖仍朝正前(西)。眼看剑端。(图3-84)

2.左剑指仍扶右腕,右手握剑,向左逆时针方向绞剑,向后平托胸前,右脚里并左髁内侧。随之进身,上右步,成右弓步。右手握



图3-84



图3-85

剑向胸前平刺;剑指按剑柄端。眼顺剑尖。(图3-85)

要点:古人宽衣阔袖,故能摇腕绞剑,袖随手滚,绞剑滚袖,乃成“乱人心、夺人志”之用。环绞生万变,乃成莫测,得机得势,乘机而入,屈中生直,瞄刺咽喉。

(四十三)倒吊金莲

1.接图3-85。随进身并左转,右脚尖里扣,右脚仍实,左脚随之里抽半步,脚跟离地,成左上虚步。同时,左手合住右腕,右手握剑平端上举头顶上,扣仰转摆,剑平轮一周做云顶剑,至顶后。右手随之挑举右肩上,成背后提剑,左剑指下沉左胯前,成右背剑。转脸向左前睨视(东)。(图3-86)



图3-86

2.随蹲身伏隐。右手握剑过顶而至左肩前,剑尖过背过肩至左膝下;剑指下挑右胸下。继之起身,左脚抬而

落，仍成左虚步。同时，右手握剑，立刃剑提，展提右肩前上，剑尖斜朝前下，高与左肩平，成提拉；剑指展领左胸前方，指尖斜朝前上，与剑尖斜相照应。眼看剑尖以上。（图3-87）



图3-87

要点：①起落从容，运剑流畅，剑、指、步协整严合。②金莲之莲，内蕴颇丰。贵在净心静心，清心洁心。心洁而无杂，心清静而明灵，此乃启发，借剑养性，专以致意。得以精要，而动中静、静中动，和气安神，身心兼炼，性命双修。应太极、合太极，内满外圆，益寿延年。

（四十四）举火烧天

1.接图3-87。随重心稍降并向左扭身，右手握剑，剑尖领剑，径左小腿侧向下而挂剑，剑合住右腕，随之剑指变掌捧住右手．随展身、抬左脚，一齐捧剑上举头顶上，剑朝背后下，成背提剑。继之，屈膝半蹲，左脚下踏，全脚踏地，重心稍后。同时，又随哈腰前探，双手一齐裆前，两膝间劈下，剑尖略高于手，剑尖朝前（东）。眼注剑端。（图3-88）

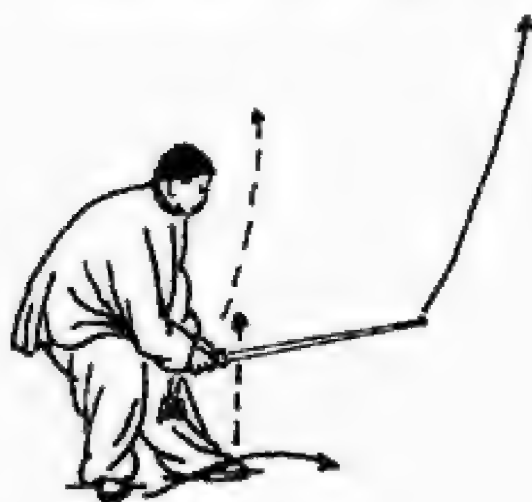


图3-88

2. 起身前移并左转，右脚急进（或跳进），扣脚踏实，右脚一踏，左膝随即外摆高提，左脚里扣护裆，成右独立步。同时，随展身展肢，右手握剑上挑，与剑指

一齐分别向左右肩侧上展穿，成上刺。眼看剑尖。(图3-89)

要点：①蹲纵蓄发、开合束展，务求合整严稳，动变自然；一吸一呼，一息相连。②劈地蹲下以朝阴，急水低注；刺天展发以朝阳，怒火烧天。天地相合，阴阳相生，水火相济，其性天然。天地自然，生命之源；应天合地，三才归一；一统水火，刚柔相济，阴阳合德，化生无穷。时空大道，众妙太极，万物之根。



图3-89

(四十五)骑龙势

1.接图3-89。稍左转成右侧身，前(西)落左脚随前移身快进右步，右脚踏实，左脚跟抬起，成小右弓步。同时，右手握剑沉按右胯侧，剑立刃下落，剑尖朝后；剑指随身摆转、展撑头顶左前上，指尖朝左。扭身回看剑尖。如此拖剑，进左进右再跑进六步(向西)，终至右脚结束，脚尖里扣，成跑剑。(图3-90)



图3-90

2. 随挺而左后翻身，右脚尖里扣，随移身踏实，左膝高提(膝尖朝东)，脚跟后挑，成右独立步。同时，右手握剑，随翻身举剑顶脸之上，成仰提剑，并向左提摆，按于右胯侧前，剑尖斜挑左肩前上方，高与眼齐；剑指随身转摆，合住右腕。眼看左前下


图3-91


图3-92

方。(图3-91)

3.向左横开,闯落左步,重心居中,屈膝半蹲,成马步。同时,随蹲身沉气,剑指合按右腕,右手握剑,一齐立刃沉按右膝内侧,横剑切压,剑尖朝左(东)。眼看剑尖。(图3-92)

要点:①六步跑剑,一气流行,轻若流星,流若平波。滚翻抱剑,心静体柔,翻转圆活,终以轻柔为本。②跨虎骑龙,降龙伏虎,皆心法心意之谓。从而昭示浩然正气,雄霸豪情,无限神威。神气情皆无形,人乃无形统有形,无形之本在,有形之势显。正是:内有心神意气,外得劲势雄威。

(四十六)锦鸡独立

接图3-92。随左转(东)进身,快进右步,左膝随之向前高提,成右独立步。同时,又随起而展身,右手握剑上挑,向肩上展臂上刺,再成朝阳剑;剑指则向下直穿裆前下,手心朝右,眼前视而意贯剑尖。(图3-93)

要点:锦鸡一鸣朝阳出,朝阳一剑天下白。晨光宜人,万物苏醒,生机隆隆。神清气爽,心开意畅,立若松柏,豪壮安祥。其余可参



图3-93



图3-94

照“举火烧天”要点说明。

(四十七)引狼入室

接图3-93。随向前撞身闯落左步,成左弓步。同时,随右侧身,右手握剑下抽右肋侧,转腕向后调摆,展臂向后立刃直刺;剑指则展伸左肩侧,手心朝下。转脸后看剑尖。(图3-94)

要点:①三节协整,大舒大展,展发劲势。②引狼入室,意在除害,除害务尽,神充意绝。

(四十八)指南针

接图3-94。左转(东)进身,右手握剑,向外而前扫摆,两手捧端胸窝前;随向前进右步,并步下震稍蹲,两手捧剑,展臂向胸前平刃直刺。眼注剑尖。(图3-95)

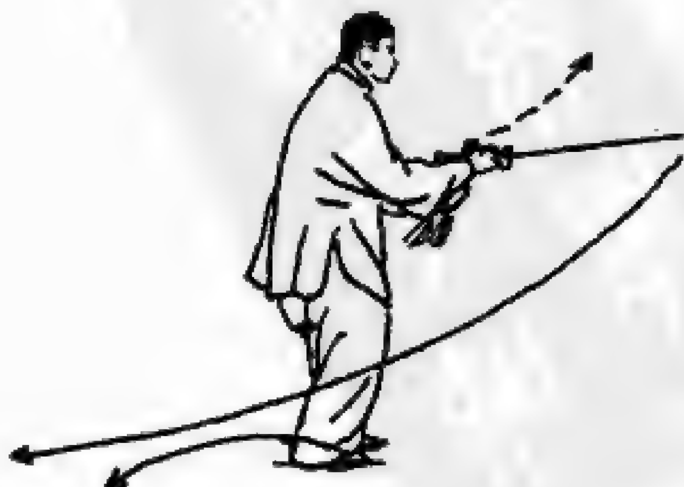


图3-95

要点:三节合整,协

调自然，震脚刺剑相合，气贯剑尖，念聚剑尖。

(四十九)白猿偷桃

接图3–95。后撤右脚，全脚踏地，身稍后移，屈左膝，成左弓步。同时，又随前探并右侧身，右手握剑内旋，顺右腿侧，向后下展臂成右后反撩；剑指展撑头顶左侧上，指尖朝右上。转脸回看剑尖。(图3–96)

要点：①撩剑合于右步，剑指合于撩剑，舒展身肢，一气完整。②体猿猴之能，应其灵捷之机，和其轻灵之气，促成轻灵活便，机敏顺达之势。

(五十)托天架

接图3–96。右转(西)前移身，右脚尖外摆调正，右脚变实，左脚进步，落右脚内侧，平行站立与肩同宽，成开立步。同时，随直身，右手握剑里挑腕，剑左挑摆平，举手向上，立刃横剑，托架头顶前上方，成架剑；剑指向下而里仰端于腹前。瞭眼看剑身。(图3–97)

要点：托天架剑，意气冲天。脚踏地，剑托天，一气贯通，通天达地，神充寰宇。天地归心，阴阳归一，通融一身合太极，寿比天地乐泰和。



图3–96



图3–97

(五十一)金刚亮背

1.接图3--97。随重心右移并右转,右脚尖外翻踏实,两腿交叉。同时,右手握剑,边向下边手心翻上,平刃端剑于腹前,剑出左身外,剑尖朝左;剑指则手心下翻,上抬胸右前,指尖朝右,两手如抱球。眼向右睆视。(图3-98)

2.随向前移身并右后转,右脚跟里摆适度踏地,左脚圈跨一步,进至右脚内侧,成左弓步。指剑不变,随身运转,仍成腋下藏剑。眼仍向右后睆视。(图3-99)



图3-98

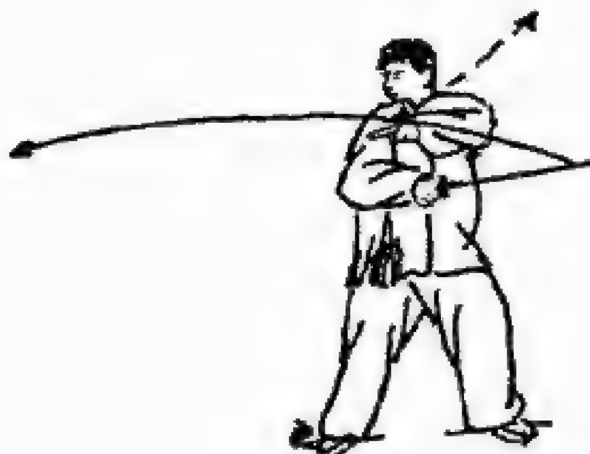


图3-99

3.随右转移身,右脚尖外摆踏实,成右弓步,左侧身。同时,右手握剑,展臂向右而后上挥扫,成平斩,剑高肩平;剑指展撑左肩侧上,高出头顶,指尖朝上。眼看剑端。(图3-100)

要点:身圆转,步圈进,快捷轻便,转换灵活。转身滚背,藏剑

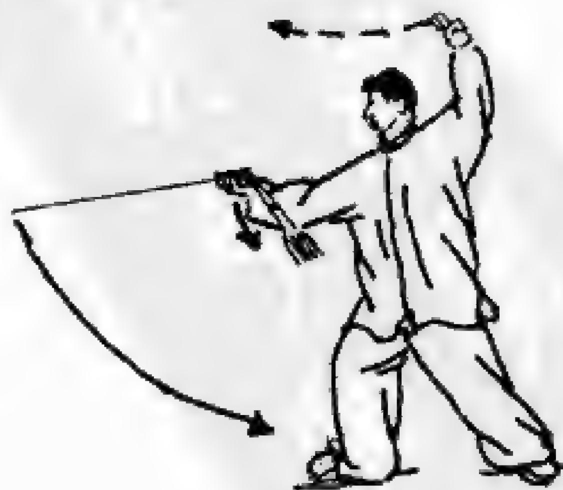


图3-100

待机,得势平斩。内固外强,金刚之躯。内敛神气,外活筋骨。固内强外,一息坚融。

(五十二)腾蛟起风

1.接图3-100。随向前移身并右扭转,右脚尖外摆,右脚仍实,左脚跟抬起。同时,右手握剑,剑尖领剑,向下而摆挂右脚前,右手成反提剑,剑指撑展头顶前上,指尖朝右上。眼看剑尖。(图3-101)

2.右手握剑继续向后展挂,随之蹲身踏脚,起身前跳并右转,右手握剑抡挑,举于头顶上,剑尖摆向左;剑指上举合住右腕。继之,双脚左脚稍前并里扣,重心在左脚。同时剑指合住右腕,一齐向下拦按左胯前,剑立刃斜横身左侧前。眼看剑身。(图3-102)

3.换左手握剑。右后翻转身270度(面西),右脚翻摆落身前一小步踏实,成小右弓步。同时,左手握剑,随身转提左肩上,成左背剑势;剑分合右腕。眼看前下,成待发之势。(图3-103)

4.跃进左步,随进右步,并步落地,屈膝半蹲。同时,双手捧剑一起向裆前劈下,剑尖略高于手。眼看剑端。(图3-104)



图3-101



图3-102



图3-103



图3-104

要点:①动动相连,一气呵成。辗转灵活,起落有致。②蛟龙滚腾,席地卷风,一身活滚,剑气若轮,一气浑然,剑劈鸿蒙。

(五十三)左展翅

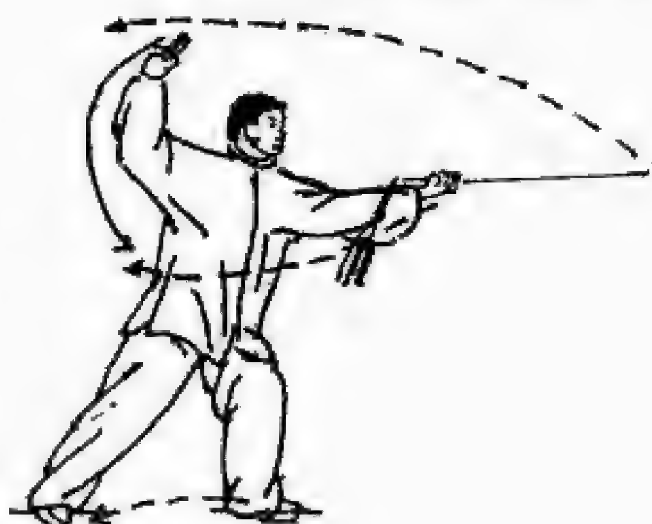
1.接图3-104。随右后转身,左脚跟外摆,进右步(东),随探身欺进成右弓步。同时,又随左侧身,左手反握剑,舒展左胯侧后,剑尖朝后稍下顺左腿外,剑尖高于臀平,成拖剑势;剑指上提胸前,手心朝下,指尖朝左。眼看剑尖。(图3-105)

2.进左步,左手握剑向前上撩挑,平刃端于左胸前,蓄剑,剑尖朝前。继之,随进身成左弓步。同时,又随右侧身,左手仰握,顺左步,展臂向前,平刃直刺,剑尖高于喉平;剑指展撑右肩侧上,高出头顶,指尖朝



图3-105

左上。眼注剑尖。(图3-106)


图3-106

要点：步若流星，身若飞燕，轻捷灵利，如鸟飞翔。意气腾然，一剑飞箭，浩渺太空，任其自由。心开身舒，意清身灵，空灵即妙。

(五十四)右展翅

1.接图3-106。后移身并右转，成抽身右闪，左脚随之右并右脚内侧，成左丁步。同时，左手握剑，后下抽手，剑指变掌，合捧左手，成竖剑，刃朝左右。两手一齐捧剑右摆身右侧前，做格剑，剑尖仍朝直上。眼向左睨视。(图3-107)

2.随左转前移身，上右步成右弓步。剑指手心翻下，上提胸前，指尖朝右；换右握剑沉落右胯侧后，剑立刃向下，成右拖剑势，如图3-105，但左右相反。继之，再成右平刺。势同图3-106说明，但左右相反。(图3-108)


图3-107


图3-108

要点见左展翅要点说明。

(五十五)双手捧印

1.抽身后移,右脚里并左脚内侧,脚尖点地,成右丁步。同时,随含胸虚怀、沉裹右肩,右手握剑,斜下后抽右胯前,剑斜朝右上、剑尖高与肩平,剑指合住右腕。眼看剑尖。成顺剑。(图3-109)


图3-109

2.随展左转前移身(西),盖进右步,右脚尖外翻落地,全脚踏实,左脚跟抬起,成交叉步。同时,右手握剑展举右肩侧上,剑尖领剑向上而左挑挂,立刃横举头顶上;剑指撑按左胯侧,眼向左后睨视。(图3-110)

3.右手握剑,剑尖领剑,向左腿侧挂剑,随之左后转身并前移,左脚跟里扣适度(脚尖朝东)踏实。右脚跟外摆进而前提左脚内侧,并齐稍蹲。同时,右手握剑下沉腹前,剑指变掌,合住右手,成捧剑,配合并步蹲身,捧剑上挑于胸前,剑尖直上,刃朝左右。眼看手。(图3-111)


图3-110


图3-111

要点：步随身换，剑随步变，动变圆灵，静定安祥，动应太极，静应无极。静心安神，身轻体活，百体合整。神统意领，百节皆活。以内辖外，内外合一。

(五十六)白猿献果

1.接图3-111。撤右脚一小步，脚掌着地，右手握剑做右下截，剑指展撑左肩前上，眼看剑尖。继之，随右后转身稍前移，右脚跟里扣踏实，左脚快进半步，脚掌踏地，成左虚步。同时，右手握剑，外旋转手向右后上挑提右肩上，剑向右后上拨挑

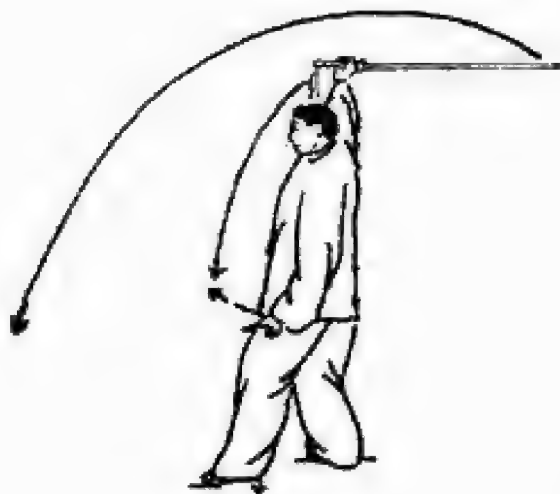


图3-112



图3-113

右肩后上方，剑尖直朝后，成举剑；剑指按左胯侧。眼看前下。成待发之势。(图3-112)

2.随含胸稍俯，并稍降重心，左脚跟下踏，全脚着地，仍为左虚步。同时，右手握剑，向裆前劈下，左剑指变掌，捧住右手，剑尖高不过膝。眼看剑端。(图3-113)

要点：步轻灵、身圆活，手剑捷利，动动相连，毫无断续、滞机。白猿献果，启导伶俐，清净心灵、机敏一身。

(五十七)白衣送酒

1.接图3-113。右手握剑,仰握、平刃、平端,剑尖朝前,上端腹前;剑指合住右腕不变,快进左步(图3-114),连进右步(图3-115),再进左步(图3-116),接图3-116再进右步,如图3-115,再进左步,如图3-116。

2.快进右步,右脚一踏而左膝随即外摆高抬,左脚下垂,成右独立步。同时,又随前探,并稍左侧身,右手握剑,上端与肩平,向前平刃直刺;剑指按住柄端。眼注剑尖。(图3-117)

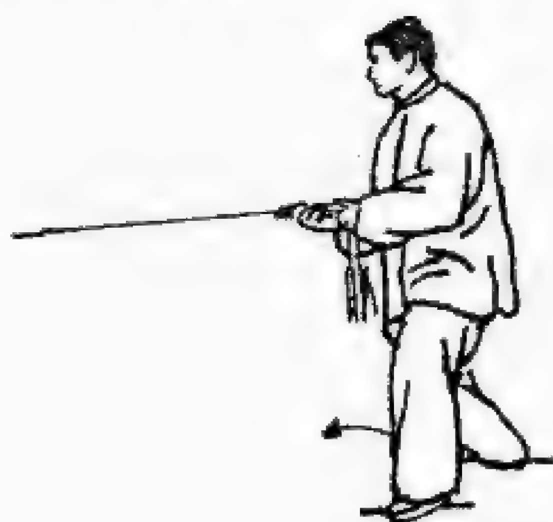


图3-114



图3-115

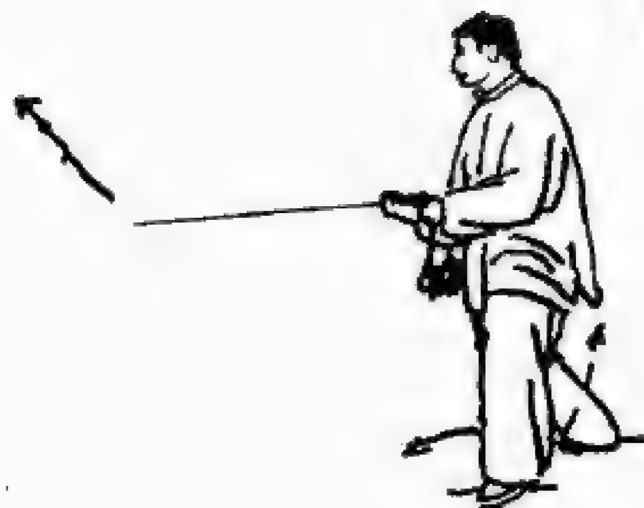


图3-116



图3-117

要点：①轻步快进，步步相连，共进五步。至第六成刺剑。②轻身快步，一缕清风，心空虚领，一体轻灵。行步独立，根基沉稳，轻灵不失稳健，急利不失中定。

(五十八)鹤舞游天

接图3–117。左脚尖外翻，左脚向左前落步，随进身而踏实。同时，换左手正握剑，手心朝下，平剑平刃，平提胸前，剑尖朝右；右手

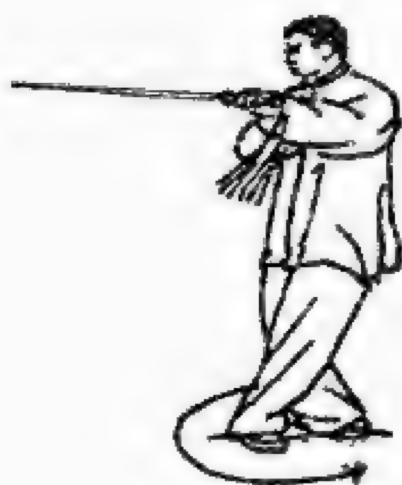


图3–118



图3–119



图3–120

变剑指合住左腕，眼看剑身。(图3–118) 两手抱提不变，圈跨右步踏实(图3–119)，两手不变，摆进左步踏实(图3–120)，两手不变，圈进右步踏实如图3–119，但方向相反。最后为第五步，即摆进左步，左脚掌踏地，成左虚步。同时，随左转身，两手分撑两肩侧，剑指指尖朝前，左手握剑平刃向左后抽抹。眼看剑端。(图3–121)



图3–121

要点：①从落步开始，共进五步。

四步一周，第五步在第一步的落步处，但步步循圆。②步轻步快，一气周流，动若飞轮，一气呵成，步捷身灵，势若旋风，以身带剑，抹剑不轮，环抹驰剑，遍扫群魔。③借鹤悟法，法由心生。心境洞开，妙从中生。洁如白鹤，健若古松。心净则静，浩然澄澈；心空身松，百脉灵通；清轻一气，意清神灵。因鹤浩而悟寿道，依游天而活生机。漫天云游，忘我合真，意气腾然，境竟自由。悠然游天，妙致宽心。

(五十九)伏虎式

1.接图3-121。随含胸拔背、下降弓身，左手握剑内旋，手心外翻，剑向后下翻拨左膝侧；剑指上挑，展撑右肩侧上，高出头顶。转脸下看剑尖。(图3-122)

2.随向前移身并左后翻转，左脚跟里摆适度下踏变实，右脚圈跨一周落左脚前半步，脚前掌踏地，成右虚步。同时，左手握剑向后翻抡一周，随右扭腰弯身，仍提剑于左腿内侧，即身右侧；右手顺势反握剑柄。眼看剑尖。(图3-123)

3.随调正上体前移，右脚踏实，右手握剑上挑提右肩上，成右



图3-122



图3-123

背剑;剑指按于胸前。继之,左脚横开一步,随重心中移并半蹲,成马步。同时,右手握剑向右前下抡劈裆前,剑尖斜朝右前,高与膝平;剑指合住右腕,呈按势。眼看剑前端。(图3-124)



图3-124

要点:①动作连贯,有条不紊,一气呵成,柔中寓刚。剑随身走,身随法变,虚实柔刚,应变自然。②参照"下海擒龙"有关说明。但当明,"降龙伏虎",绝非"杀龙灭虎"。功中"降龙伏虎",乃为我所用,降其恶作,听我指使。左青龙右白虎,在于木金相望、龙虎相交,阴阳中和,圆融有极归太极。

(六十)顺手牵羊

1.接图3-124。随重心左移并左拧转,左脚尖外翻,左脚踏实,成左弓步。同时,右手握剑边外旋,手心翻向右,边向左上斜提左肩前上方,剑指合动,成左反提拉,剑尖斜朝右前下。眼看剑尖。(图3-125)



图3-125

2.紧连上动。随右后转身并向右闪移,左脚尖里扣,右脚尖外摆,再成右弓步。同时,右手握剑内旋,边手心外旋,边向左下调拨,进而向右上斜提右肩并上方,剑斜身前,剑尖朝左前下,再成右提剑,剑指仍合右腕。眼看剑

尖。(图3–126)

要点：身肢舒展，气势豪迈。闪转自然。情致盎然。意领气行，气腾势壮。神通意广，神威昂扬。闪转沸荡，浑宏英壮。



图3–126

(六十一)湘子提篮

1.接图3–126。进左步，随进身成左弓步。同时，随右侧身，右手握剑上挑而向顺右腿 劈下，尖高不过膝；剑指则向前展挑左肩前上方。扭脸回看剑尖。(图3–127)

2.左脚尖外翻踏地，向左前斜进右步，并随进身成右弓步。顺右步，右手握剑向前反提前撩，成前反撩剑，剑尖高不过膝；剑指随左侧身展撑左肩侧上，高出头顶。眼看剑尖。(图3–128)

要点：①一动全动，身动全应，轻松柔和，步捷剑灵，轻快风流，舒展自然。②提及湘子，连及八仙，传统故事，道德美谈。太极剑法，



图3–127



图3–128

修道之法。道公德正，济世利人，无私无欲，空然静心。空心净身，万寿之因。

(六十二)铁牛耕地

1.接图3-128。右脚尖外摆踏实，随前移身，左脚进半步，脚前掌着地，成左虚步。同时，随含胸收腹，右手握剑内旋，剑尖上挑。剑指变掌合右手捧剑，立抱左肋边。眼向右下睨视。(图3-129)

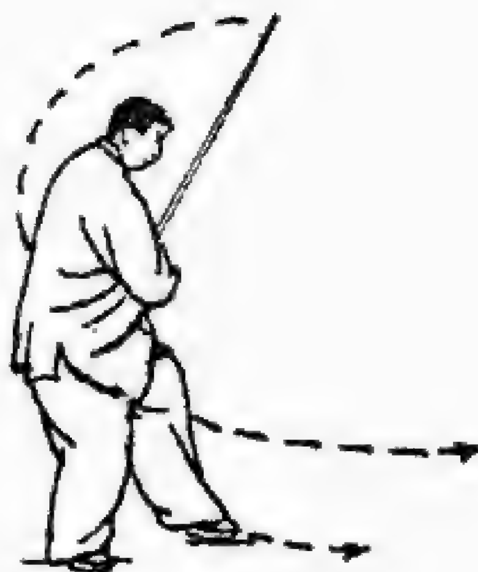


图3-129



图3-130

2.稍右转，右前斜上左步，并随向前移身成左弓步。同时，又随右侧身，换左手握剑，转手向后下转引，翻而向前，顺左小腿侧，展臂刺剑，前穿剑成下刺，剑如铁犁耕地；右手变剑指，展撑头顶右侧上，指尖朝左，手心朝上。眼注剑尖。(图130)

要点：一气完整，沉稳厚重，气壮如牛，无坚不破，殷殷用心，别无二致，专心致至、气与势浑。

(六十三)海底捞月

1.接图130。从左腿后插进右脚，脚前掌着地，随右后转身并后移，右脚跟里扣、右脚踏实，左脚跟随即抬起，成左虚步。同时，左手

握剑外旋，边手心外翻边向右肩前上提剑，剑立刃剑提左大臂上，剑尖朝左偏下；剑指变掌正握剑柄，成抱提剑，剑过脸前。(图131)



图3-131

2.上动不停。左膝向左前高抬，右脚独立。同时，换右手握剑，向前挑摆，又随展身右拧，从右腿外侧，向后下劈展右小腿侧后，成右下截剑；左手变剑指，展撑头顶左前上，与剑尖相呼应，指尖斜朝右上。眼看剑端。(图3-132)

3.随屈右膝，下蹲身。落上左步，右手握剑前挑，立刃朝前，随进身，剑尖擦地而前，渐起渐送。左弓步一成，右手握剑推送裆前上方，成直刺；左手握剑指向下合住右腕。眼注剑尖。(图3-133)



图3-132



图3-133



图3–134



图3–135

4.重心右移，左膝高抬，再成右独立步。同时，又随右侧身，右手握剑，展臂向上后抡摆，剑向上而挑挂，展于身侧后；剑指随之向前上穿指。眼看剑指。（图3–134）

5.右手握剑扣腕，剑向前下平刃挑提右腿侧。继之，随向前撞身下蹲，左脚向前跳落，右脚随跟进并步蹲踏。同时，右手握剑由低而高前送，左剑指向下合住右腕，平刃捧剑成平刺，两手捧于腹前边，束而不展。一身团聚。眼看剑尖。呈捞月穿月捧月之形情。（图3–135）

要点：①身手轻柔，脚步灵便，运剑自如，一气流行。②海底花、海底月，皆功中术语，能量概念。上天入海之玄想，以打开胸怀度量，养无限包容之心，以怡养心身，陶冶情操，以含养生命能量、颐寿真本。

（六十四）怀中抱月

1.接图3–135。起而右后抽身并右转，右脚向右后进步，成右弓步。同时，右手握剑顺势向前提撩。成正撩剑；剑指展摆左肩侧后。眼看剑端。（图3–136）



图3-136

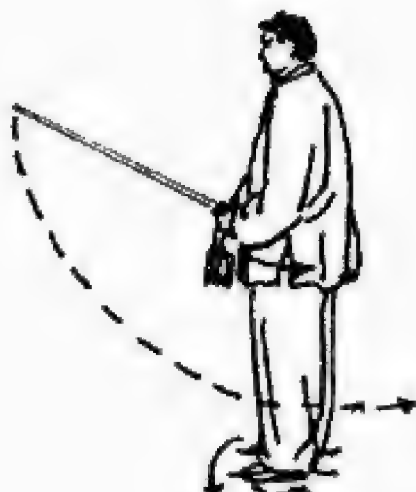


图3-137

2.左转（西）前移，左脚尖外摆踏实，右脚前并左脚，并步站立。同时，右手握剑向左前上，内挑腕做撩挑；剑指合住右手，合抱于腹前，剑尖朝左前上。眼平视。（图3-137）

要点：气沉丹田，丹气鼓荡，太极之源。怀中抱月，抱月归丹；神气凝合，太极之本。剑练身，功在心，内无真功即剑无剑气，剑无剑神。抱月归丹敲明“清风剑”的妙旨真宗。



图3-138

收式。

接图3-137。左脚尖外摆并左转，右脚进步并齐站立。换左握剑，两手分垂体侧，左手提剑剑尖朝前下。两眼平视，心静神安，身正气安，呼吸三次，收式。（图3-138）

第四节　李派太极十三把棍

十三把棍,人们惯称“太极短棍”。是李派太极短械中的一种。短棍,只不过一米多长。上下同粗细、同轻重,互为根梢,互为上下。短棍没有固定长短,因人而异。具体讲,即自己接连立握十三把就是适合自己标准长度。故曰“十三把棍”。术数“十三”又暗含“劈掼扑挑、拦穿撩扫,盖截刮缠捣”十三主要棍法。其实,术数“十三”来自“八五”。以八卦错综妙变之义和以五行生克化生平衡之情。依八卦之理,借法垂象,合和内外八卦;依五行生克之理,借势行气,调和内外五行。一句话,合形神、合内外,合性命,合阴阳归太极。八卦含五行,五行含八卦,“八五”合而“十三”成,这是自然。“十三把”、十三法只是这一自然之理的相应衍生。

太极短棍,是以太极拳的做功基础,行功机要、用功法旨加以棍法来争取调心、调气、调身的功效。内外兼练,合和形神。与拳相比,太极短棍的身法动辐转辐,力度强度有所增大,动静蓄发、虚实刚柔的阴阳转换也较显明。同拳一样,太极短棍仍以松柔轻灵为基、以徐行缓运为体。都是着眼于借势行气,借气生机,借机达理,练理化功,以造化内在真机、凝炼内在真功,壮大生命能源精气神。太极短棍的身之滚转,臂之绕环、腕之缠卷,棍之活变,其实都是节节贯串、环环相连,动动相应,一动全动的整体浑元运变,又都是丹田内滚、内气潜转的外在表现。此以内领外,都可见外而明内。其实,这内外合机共运的妙变真机又都是“意珠”灵变、灵转、灵统的直观反映。心意是统领一身内外的真机之源和核心,故太极拳都强调“依法用意”,牢握根本,造化之源。故说这心法,是行功的根本大法。传统认为:意为真刀圭土,乃辖一身木金水火。土生万物而成大千,意生万法故有万象。所以,本棍为突出用意,强调心净念专,明其大用。唯依意,方可借神之良智、气之良能开关通窍、畅经活络、清心毒排体污,净化身心,除病疗疾强健体魄。心无形、意无象,本属先天自然。所

以，短棍变化唯随心从意，其形自真，真即自然。因此，棍歌绝非单示短棍法式，更主要的是说明行动中的心态、心境和心法。对此，在“要点”中做了一些引述。其用意在于说明心意、心法的主导作用，以晓本末而不致本末倒置，误己误人。期望习练者多多学诀明义，悟法解理，造化真功不徒形表，走上弯路，远离太极真理。

本棍同李派太极拳一样，有左式必有右式，两手兼练，此龙虎相交、平衡发展、左右兼使，乃是整架做势。短棍短小，小巧灵便，短用长使，乃利活用，一棍通使、两头兼施，恰“短中有长”之道。短棍法用，变化多端，劈可代刀，点可代剑，穿可代枪，一械多能，包含了刀、枪、剑、棍的综合妙用。

十三把棍短小精悍、携带方便、扑而不显，远打近用，更利实用，一直为后人所喜爱。承蒙广泛热望，将本棍整理成册，以谢厚爱，也为全民健身，弘扬传统文化，造福天下奉献出这一世所鲜见珍品。

一、十三把棍歌诀

心清志明神满寰　海阔天空任翩翩
阴中寓阳阳寓阴　短中有长长有短
掖棍虚怀悬日月　一掌问心合坤乾
力劈华山石崖立　青蛇缠蛟棍高沾
乌云盖顶千钧重　右后反撩神鬼叹
圆身闪转反背劈　虎提利爪扑向前
回身一刺金甲透　金棒点石一二三
野马蹶蹄神奋勇　玉龙追风连连穿
风扫落叶天边去　电闪雷鸣盖顶连
金龙戏珠迎面刺　玉女拐线妙回环
野马奋蹄三关闯　青牛摆角左右翻
乌云盖顶惊天下　反撩一棍莫测间
玉龙盘柱舞花棍　白蛇吐信棍倒穿
转身劈下捣海棒　短棍立云保平安

飞身前撩蛇出洞　抽身龟缩静心观
电闪雷鸣迎头下　追风横掼翻倒山
左右斜劈忽前后　横扫千军如席卷
潜身缠棍龙搅海　棒指明月在天边
连飞三脚撩天棍　钝镰刮骨迎门栓
左把右扑卧龙地　短棍串月到云端
棍挑金蟾蟾戏棍　棒翻天地搅宇寰
反式卧龙摇蟾棍　地覆天翻又回还
疯牛摇头挑左右　乌云盖顶天地颤
右把反撩阴风起　反背右劈莫迟缓
游龙摆尾抽身走　飞龙出渊棍翻天
棍起风云蔽日月　玉龙盘柱静心观
白蛇吐信仰天去　回身一棍捣黄泉
抽身拦棍保安泰　飞身前撩勇无前
野马蹶蹄虎狼惧　玉女穿梭左右连
扭身棒打天边月　乌云盖顶天下寒
玉龙盘柱卧身罢　立身合势式还原
棍人一体人合天　混元真机用心参
八卦五行随机转　太极大道即自然

二、图示说明

本图示设面向南起式。

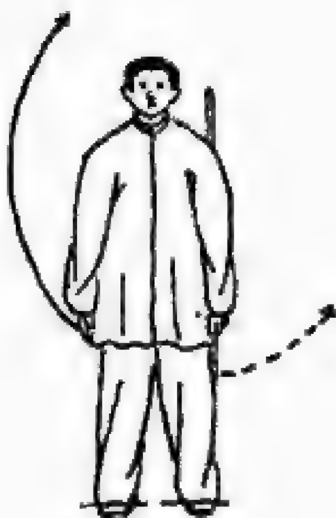
预备式

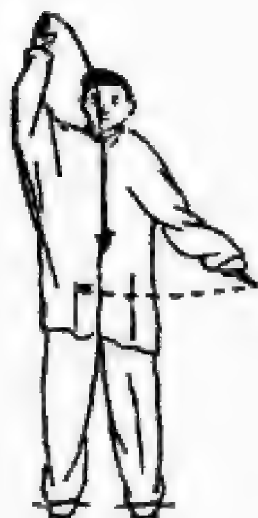
两脚并立,身正气和,心静神安,中正安舒,一体松融。两腋微虚,两臂松垂身侧,右手搭扣右腿,左手握棍垂左腿侧,握棍第四把处,棍顺左臂立于左腋后。两眼远眺。一身乃无极之态。(图3–1)

(一)起式

1.左脚向外开步,与肩同宽,重心中移,其他仍如图3–1说明。


图3-1


图3-2


图3-3

(图3-2)

2.两脚不动。两手一齐里合腹前,做海底抱月,手心都朝上。继之,两手侧仰向外展托左右身侧,棍贴左小臂。随吸气右手向上而里拦举右肩上,手心朝左。眼前视。(图3-3)

3.上动不停。随屈两膝、直身稍蹲、气沉丹田,右手向里,从鼻前、胸前向下抽落胸窝前,指尖朝上,手心仍朝左;左手相应右手握棍内旋,边手心上翻边向前而右而后成90度弧拦摆右掌根下,成问心掌。眼前视。(图3-4)


图3-4

要点:①左右相系,相应而动,外合于身腿,内应于呼吸。(2)胸怀广开,心意包天;涌泉御地,百会通天,天地人三才归一,气归丹田。

(二)抱棍参礼

1.接图3-4。重心左移,右脚向前上步,脚跟着地,成右虚步。同时,两手向左右分拨腰两侧,手心



图3-5

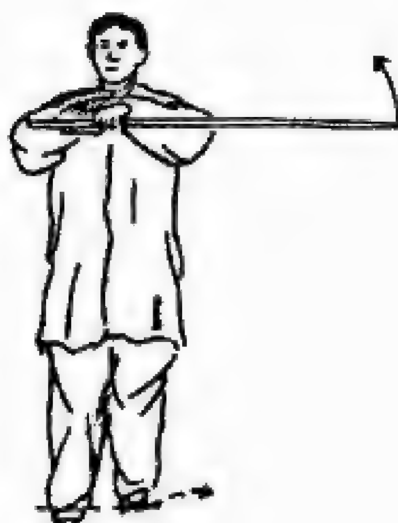


图3-6

朝后,成开门势。眼前视。(图3-5)

2.上动不停。随向前进身,右脚掌落地,右脚踏实,左脚随之前提右脚内侧,脚尖点地,成左丁步。同时,两手一齐合于胸前,右手按住左手前推成挤。左手握棍,短棍平横胸前。眼远视。成礼拜之势。(图3-6)



图3-7

要点:施之以礼,虚怀谦下,戒骄戒躁,参众参师,温良恭让,决不逞强。以谦诚立根。

(三)力劈华山

1.接图3-6。随稍左拧转成右侧身,左脚向左上步,脚跟着地,成左虚步。同时,又随含胸虚怀,右手贴左手互握棍,随左肘向左上抽提,棍贴左小臂斜平,棍尖略挑,两手并握胸前。转脸向右下看。(图3-7)



图3-8

2.随重心移向左脚,右膝向前扣而高提,右脚屈提左膝内侧,左脚独立。同时,又随向右拧腰、侧弯倾,左手向左肩侧上展撑,指尖斜朝前上;右手握棍向右下反抡劈展,棍臂一线,意贯棍下端。成右下截棍。眼看棍端。(图3-8)

3.随稍前进身,右脚脚尖外摆,盖步前落并踏实,左脚跟随即抬起。同时,又随右拧腰脊、左肩上领、左挺身胸,左手外旋,向右上经脸前搭扣右肩前,成左拦手;右手握棍外旋,棍臂一线,向后下引伸,蓄而待发。转脸向左看。(图3-9)

4.进左步,随进身成左弓步。同时,随左转、正身,向前上而下展臂立轮、立劈胸前方,意贯棒端;左手随之向前搬仰,并扣合右手



图3-9



图3-10

捧劈。棍高在胸腹之间，眼看棍端，意在棍端。成左劈山棍。(图3-10)

要点：①此为右式。本式徐行慢运，连绵不断；依法用意，充分运化内在，促成内外合机，蓄则吸，发则呼。②三节协整，动动自然，以气相通，一气呵成。松而柔、柔而绵，空松圆融。③心净念专，气吞山河，意满宇寰，神贯天地，浩荡无限。心比天大，故有劈山断岭之志，力劈华山之气。心法无限，故歌曰“力劈华山石崖立”。④此右式走向东北，左式东南。

5. 随丹田顺时平转一周，腰脊带动百节右而后、左而前微转一周，成转换，左脚仍实，右脚则前提左脚内侧，脚尖点地，成右丁步。同时，左手握棍，右手搭扶，又随屈分两肘、含胸虚怀，两手握棍里抱胸前，短棍斜横身右前。眼看左下。(图3-11)

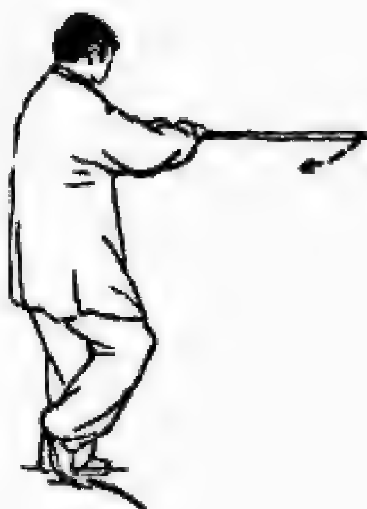


图3-11

6.见图3-7说明，但左右相反，走向东南。(图3-12)

7.见图3-8说明，但左右相反，走向东南。(图3-13)

8.见图3-9说明，但左右相反，走向东南。(图3-14)

9.见图3-10说明，但左右相反，走向东南。(图3-15)

图3-11至图3-15为左式，走向为东南，要点见右式有关说明。

(四)蛇绞沾粘

1.接图3-15。随丹田向左侧立转一周。摇动双肩而向右闪身，左脚随之提进右腿内侧，脚尖点地，成左丁步。同时，右握为主，右腕与丹田左右滚转同步并内旋，摇动棍端成右反缠粘棍。两手合举

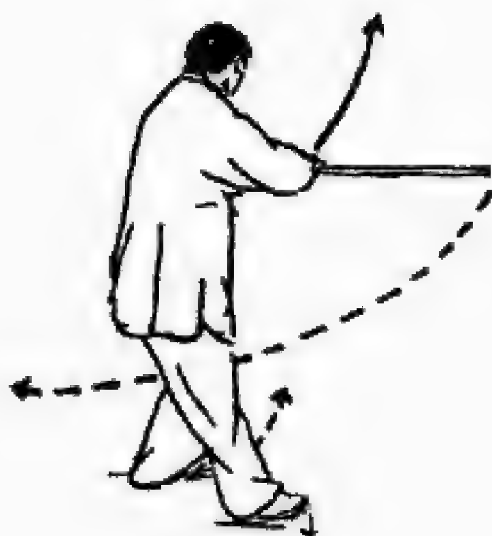


图3-12



图3-13



图3-14



图3-15



图3-16



图3-17

右肩前，棍尖高出头顶。眼看棍端。（图3-16）

2.随丹田右上立滚，腰肩肘腕与之同转同步，摇转棍端再成反粘缠，随之左稍前上左步，并随向左闪进成左弓步。同时，又随左拧腰转脊，两手把棍端平，两手随身左摆左肩前，棍端向下经脸前而左上粘提成左沾棍，棍端高出头顶。眼看棍端。（图3-17）

3.以左手握棍，右手辅之。其余见图3-16说明，但左右相反，而且棍端起点略异。（图3-18）

4.见图3-17说明，但左右相反。（图3-19）



图3-18

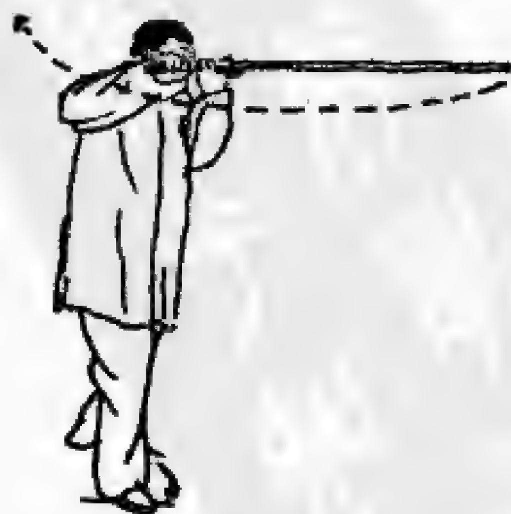


图3-19

要点：①缠连不断谓之粘，高抬悬起谓之沾，沾连粘、粘连沾，粘沾不断，以沾粘而得机。故动势切勿断续、突兀、脱沾脱粘。②身松柔方应万变。绞棍成环依缠腕，转腕依活肘，活肘依转肩，转肩依松腰，松腰依转丹田、丹田活转依的是意珠圆。如此环环相扣、同辐同步，以根统本，以本统末，玄玄相应，干动枝摇，一体浑元。全尽柔化之妙。故歌曰"青蛇缠绞棍高沾"。

(五)乌云盖顶

1.接图3-19。随前移身并稍右转，左脚前提右脚内侧，脚尖点地，成左丁步。同时，又随含胸虚怀，两手握棍抽抱腹右前，短棍斜立，向右而后摇摆右大臂根前，拦棍后挂，蓄而待发。转脸左看。(图3-20)

2.闯上左步，随左转撞身成左弓步。同时，又随展身、提顶，甩小臂、抖两腕，两手捧棍向前劈而急停，棍端不低于头顶，刚发寒战劲，并伴以"哼"音叫合叫整，通力展身，成左盖顶棍。眼看棍端。(图3-21)

3.随向前移身并左拧腰转脊，右脚前提左脚内侧，脚尖点地，



图3-20

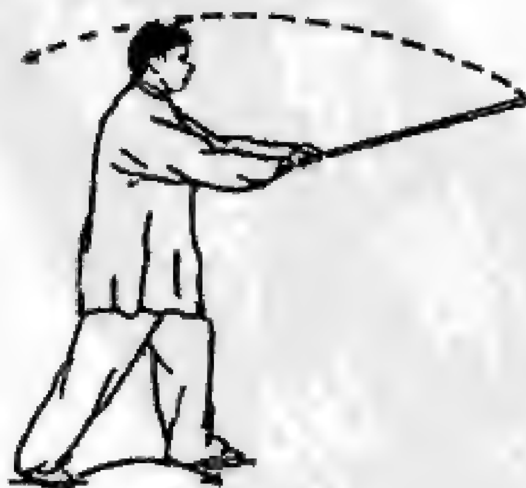
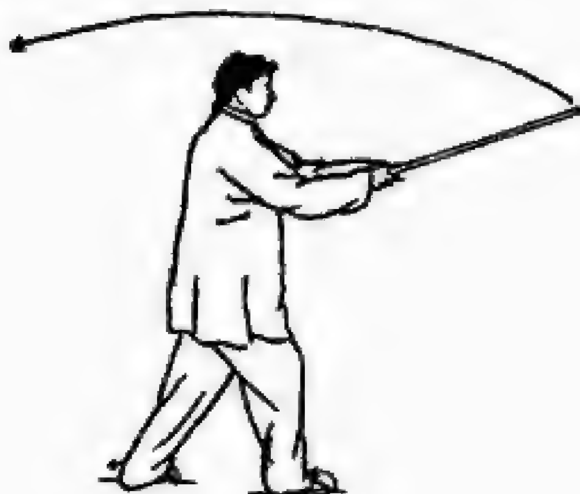


图3-21


图3-22


图3-23

成右丁步（有能力最好悬提左髁内侧）。同时，随两手抽至腹左前，挑转两腕，短棍端边上挑边向左后摇转，棍贴左大臂根，成左拦挂，蓄而待发。眼看右前。（图3-22）

4.见图3-21说明，但左右相反，并发“哈”音齐整一身。（图3-23）

要点：①全式走向东偏北。②蓄则轻柔圆活，化而待发；发则刚猝惊烈，曲中求直。③刚发务必使闯步、撞身、盖棍合整归一，皆合于发音，统一于音，求一整劲。劲整方可凝重。光音色乃精神三元素，都是精神的表现方式，而且是无形无象的生命精能。寒战劲是松柔的极化，是静的反变。静极之动为惊动，柔极而刚为纯刚。这松柔的静体，即一身寒战劲的基础之一。④刚发，势象凶猛，声色俱厉，气势凝重，神威铺盖，棍下如乌雷轰顶，故歌曰“乌雷盖顶千钧重”。

（六）右后撩阴

1.接图3-23。左脚尖外摆，随向后坐身并左转，左脚踏实，右脚尖里扣，成左侧弓步。同时，随左后闪身；两手握棍向左后立摆左肩侧前，棍端高出头顶，成左拦挂。睨视右下。（图3-

24）

2.随重心后移，右脚站实。随向前探身，左脚从右脚后撤步，成左插步，脚掌着地。左腿展直，如半歇步。同时，又随展身前探、腰脊右拧，左手向头顶左侧上展撑，手心朝外，指尖朝右上；右手摇棍则向右后下反撩，成右撩阴棍，棍端不高于膝。回头看棍端。（图3-25）

要点：①身手步三节协整，人棍一体。身圆活步轻灵。松柔为体，轻柔缓运，以身带棍，干动枝摇，本末相依，以圆环为自然。②慢是功。依意行势，借势用意。后拦挂棍，化而成蓄，化而得机而撩攻，以退为进。意内领，气畅行，运化入微，通达奏理，化解阴质，消除瘀积，精化真能。③撩阴棍、撩阴归阴，棍打致命外何以不伤人，故歌曰“右后反撩神鬼叹”。务必禁用。至于练功必须从真从实而练，以全其内周其外。

（七）左转闪劈

1.接图3-25。随稍直身后移并左转腰脊，调正上体，屈右肘、前挑右手，棍端向前上左手方向摆挑，左手扣搭棍端第三把处握牢。

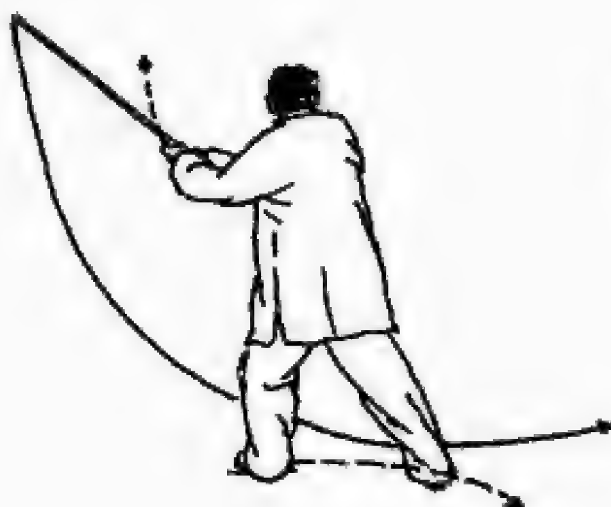


图3-24



图3-25

眼看左手。(图3-26)

2.上动不停。随继续向后移身并左转,左脚跟里扣踏实,右膝外摆高抬右胯侧前,右脚提起自然外挑,成左独立步。同时,又随向左侧倾身,右手撒棍,左手握棍向左后做反背左劈棍,棍端略低于手;右手随之提拦胸左前,手心斜朝里。眼看棍端。成左闪劈棍。(图3-27)

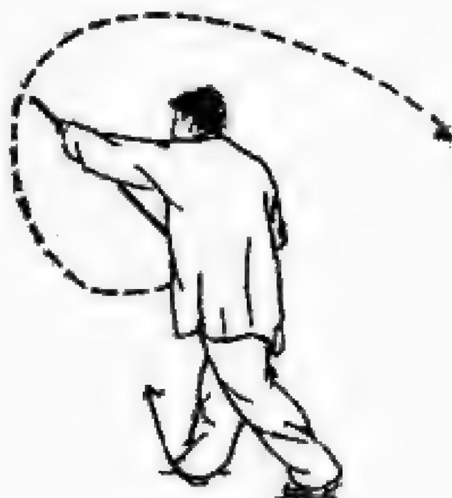


图3-26

要点:①转身闪进,圆身闪移,曰"圆身闪",一身圆灵,断无滞机;身带手臂手抡棍,一棍翻飞气如轮。妙在人天浑然处。②此式大动辐大转辐,不管快慢急退如何变换,但万变不离环中,中央午已土,中定是也。故变化既圆灵,独立要稳定。左倾身而右抬膝,皆运动的自然平衡,非有意造作。

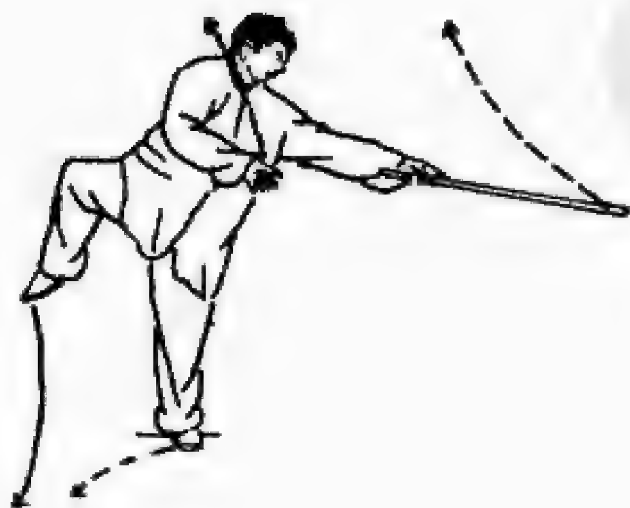


图3-27

(八)虎爪扑棍

1.接图3-27。随转腰摇肩,摆臂缠腕,向后而下绞转棍尖。继之,随直体舒身前落右步,并随进身而踏实,左脚随之前跟右脚内侧,成左丁步。同时,左手握棍内旋,边手心后转边向右上挑举头顶右前上,棍尖朝左,高于左手,成沾棍;右手合住左手齐



图3-28



图3-29

动。转脸左看。(图3-28)

2.随左转身,左前上左步,并随欺身前探成左弓步。同时,又随向左拧腰转脊做左侧拧,左手内旋,边手心里翻边握棍后抽左腰侧;右手则顺棍边前抹第四把处边向下按棍,棍尖与胸平。意贯棍尖,成右扑爪棍。眼注棍尖。(图3-29)

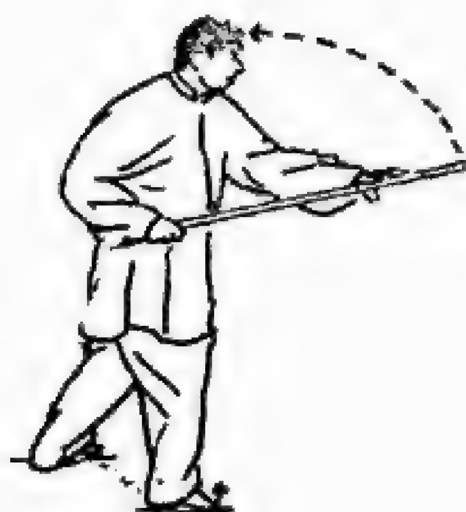


图3-30

3. 随向后移身并右转,右脚踏实,左腿舒直,左脚尖上跷。同时,右手稍外滑手握棍,左手撤棍。右手内旋,边手心外转边提棍向右沾摆提带;左手扶托棍外,两手举于头顶右前,棍平,棍朝正前(东)。眼向左睨视。(图3-30)

4.随向前移身并左转,左脚尖落地,左脚踏实,右脚随之前提左脚内侧,成右丁步。同时,两手动作见图3-28说明,但左右相反。


图3-31


图3-32

(图3-31)

5.见图3-29说明,但左右相反。(图3-32)

要点:①身法棍法步法,三法齐整归一法。手脚不齐身法乱,千招万式俱成空。②此式右而左、蓄而发、防而攻,法意显明。无人似有人,假戏要真做。③此式可柔可刚。柔则绵绵不断。势势相连,轻步缓运充分用意,运化入微。刚而寒战劲,惊而叫音,左呼"哼"、右叫"哈",以震通百关,尽全效用。

(九)虎扑平穿(右)

1.接图3-32。随后坐,左脚变实,右脚舒直右脚尖上跷。同时,又随稍左转身,右手持棍稍降,左手握棍向左后转提左肩前,挂棍护胸,棍贴左胸。眼前视。(图3-33)


图3-33

2.随向前移身并左后转,右脚尖里扣,右脚踏实,左脚向左后摆撤,脚掌着地,成左虚步。同时,又随含胸虚怀,棍中贴胸,随转身而

左右手握棍，右手提挑右肩前，左手转摆腹左前，两棍端绞转互换，成抱拦棍蓄于怀前。眼前视。(图3-34)


图3-34

3.向左前上左步，随重心前移成左弓步。同时，又随向前欺身、左拧腰转脊，左手握棍贴身为支点；右手则持棍向前扑按，成右虎扑爪。棍尖不高于胸，意贯棍尖。眼看棍尖。(图3-35)

要点：①上下协调，转换自然，身手步合整圆融。棍随身换，滚挂浑圆，人棍一体。②以棍尖做利爪，意在划尖，开膛破肚。此发故为呼，发呼合用，内外合机，以意领气。依法用意、借势行气，气势神韵兼在，形神合一。

4.随进身，右脚前提左脚内侧，脚尖点地，成右丁步。同时，又随含胸、顺直上体，两 手握棍向后下顺抽带棍并向上平提左肋侧，成蓄势。眼前看。(图3-36)


图3-35


图3-36

5.前上右步，随重心前移成右弓步。同时，又随后蹬、提顶、展身，仍左侧身，两手握棍一齐向前送棍平穿，成右平刺。棍尖在心窝上下。意贯棍尖，眼前视远领。（图3-37）



图3-37

要点：①人棍一体，三节协和、合整；蓄发分明，蓄吸发呼；开合有致，变换自然。②化吞归蓄，蓄而则静，以静制动，以静待动，静乃万变之本、众妙之源，故拳论曰“动中求静、虽动犹静”，静，静心也。静心为功，作势为拳，功为拳之根本。攻吐为发，发之则动，动以显法、借法显能，动为静之变，用功之依托。动静相连；阴阳相依，本末合一。

（十）金棒点石

1.接图3-37。右脚尖外摆，右脚仍实。随右转身胯并前移，左脚随之前提右脚后，成左跟步。同时，又随稍右拧腰转脊、含胸虚怀，右手握棍向右胯摆转挂棍，左手稍提胸前，右手握捉右腰侧前。眼看右棍尖。（图3-38）

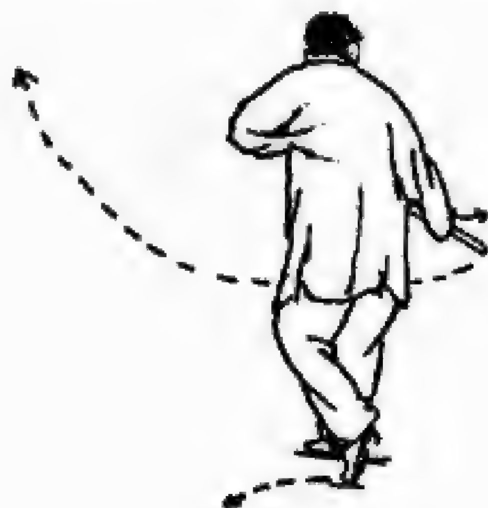
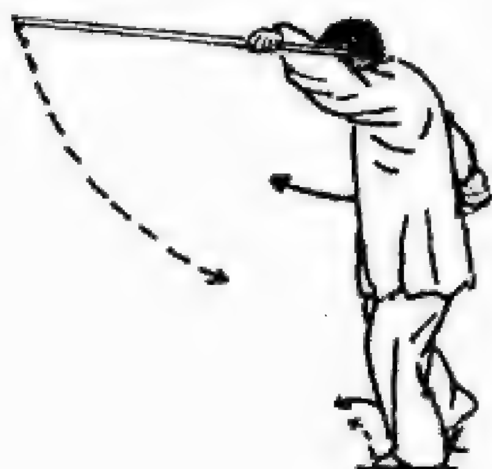
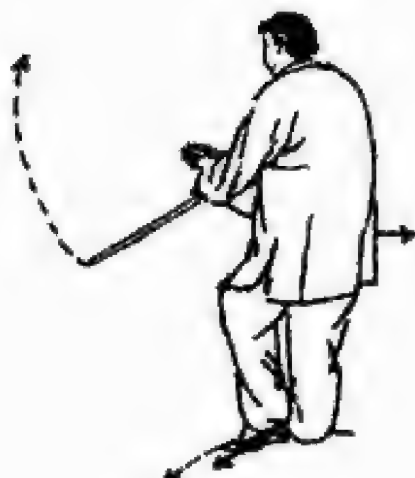


图3-38

2.随向左跨进左步并踏实，右脚随并跟左脚内侧，脚尖点地，成右丁步。同时，随向左闪身，右手撤棍向外撑展；左手提棍向左上扬。左手提展左肩侧上，高出头顶，棍尖斜朝前上。

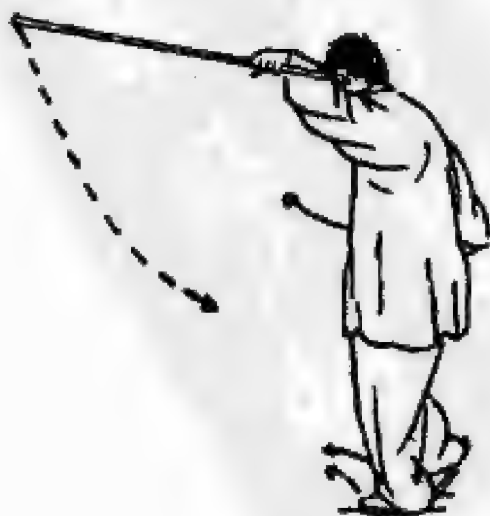

图3-39


图3-40

眼看右前下。(图3-39)

3.向右稍前跨右步,并随身闪进而踏实,右脚一踏,左脚随之前跟右脚内侧,脚尖点地,成左丁步。同时,又随身降探,右手向左上俯掌斜拦胸前;左手持棍向右前甩劈斜点,成左点棍。棍尖高不过膝。右手拦左小臂上,同时交合一起。眼看棍尖。(图3-40)

4.随向左稍前跨左步,随向左闪身,左脚踏实。一落地,右脚即跟落左脚内侧,再成右丁步。同时,右手向右下展撑腰右侧;左手则握棍提挑左肩侧上,高出头顶。短棍提扬前上,棍尖高出头顶。眼看右前下方。(图3-41)


图3-41

5.见图3-40说明,为第二点棍。(图3-42)

接图3-42,续做图3-41和42,成第三点棍。

要点:①该式三点棍走向

为西北。②闪身跨跟、撑掌提棍，身轻步轻手轻，内在虚灵而外在轻灵。而且上下左右、一身内外务求合整自然，浑然一体。③此式快而不猛，点而不凶，贵在通身得松柔。身如鞭杆有其弹性，棍臂如鞭绳有其韧性。身之柔绵象，在于舒筋活节。肩活、肘活、腕活而棍活。棍上棍下，皆一身闪转甩动的结果，而达自然。④象是劈点，实则提腕击点。意贯棍尖，“真意一到，金石为开”。



图3-42

(十一)虎扑平穿(左)

1.接图3-42。随向后抽身并左转，左脚后撤，脚跟里扣踏实，右脚跟提起，成右虚步。同时，左手臂内旋，边手心外翻边握棍向左上抽提左肩侧上；右手则顺棍向上抽提握棍下端第三把处，短棍中部斜贴胸前、左高右低，成挂棍。转看右前。(图3-43)

2.见图3-35说明，但左右相反。(图3-44)



图3-43



图3-44

3.见图3-36说明,但左右相反。(图3-45)

4.见图3-37说明,但左右相反。(图3-46)

要点见右式有关说明。

(十二)金棒点石(左)

1.接图3-46。见图3-38说明但左右相反。(图3-47)

2.见图3-39说明,但左右相反。(图3-48)



图3-45

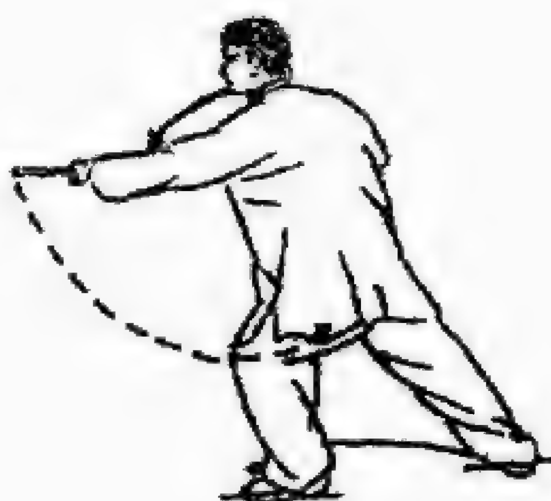


图3-46

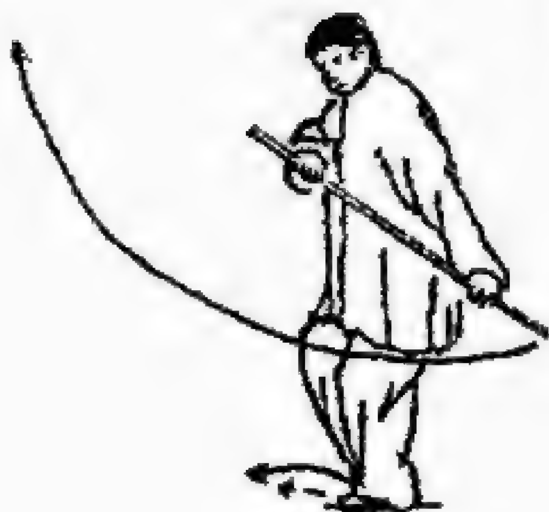


图3-47



图3-48



图3-49

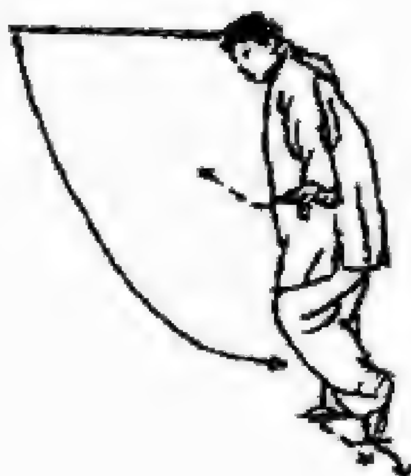


图3-50

3.见图3-40说明，但左右相反。(图3-49)

4.见图3-39说明，但左右相反。(图3-50)

5.见图3-40说明，但左右相反。(图3-51)



图3-51

接图3-51再重复图3-50和图3-51，再成右式第三点棍。

右式走向为西南。

要点参照左式有关说明。

(十三)野马蹶蹄

接图3-51。随左转仍成右侧身并向后顿坐，抽身，右脚向后急撤并踏实，左脚随之后撤、脚掌着地，成左虚步。同时，两手又随展身惊展惊分。左手向胸前推按，右手握棍则向腰右侧后抽挑后棍尖，成右蹶蹄式，棍尖朝前，略低于右手。眼看左手，心注后棍尖。(图3-52)

要点：①此式刚发，刚发惊动，则必须动前极静，极静而惊动，



图3-52

极松而极紧。发,伴以“啊”音,以合整身手步、筋骨肉、胆眼力、精气神,光音色、心意念“九九归一”,以惊逞奇,以奇显妙。②刚发寒战劲。此劲基于松柔安静,源出丹田。意是导火索,丹田如炸药库,火至药炸,一身震荡,是成寒战劲。这惊崩之效就在于此。此劲一出,猝不及防,颤不及化。

(十四)玉龙追风

1.随左转身,左脚后撤右脚心内侧,脚尖点地,成左丁步。同时,左手向后下抽按左胯侧;和以左手;右手握棍并于右胯侧。棍尖随身调顺,端平。眼前视。(图3-53)

2.前上左步,随进身成左弓步。同时,又随展身,两手里合胸前,左手握棍右手前,棍顺正,一齐向前 展臂平穿,成左穿刺第一穿。眼看棍端以前,远领。(图3-54)

3.随稍前移身,右脚跟进左脚后,随稍后坐身右脚下落踏实,

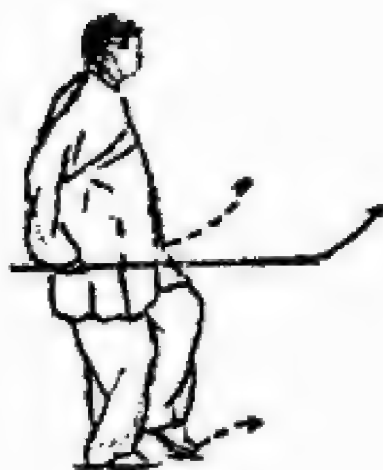


图3-53



图3-54

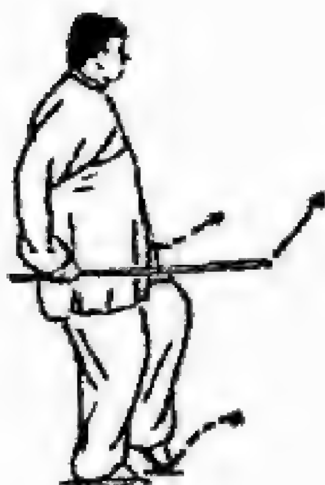


图3–55



图3–56

左脚随之前出半步，做右垫步，成左虚步。同时，随后坐、含胸，左手撒棍，一齐后抽两胯侧，右手握棍仍挑平。眼看正前方。（图3–55）

4.见图3–54说明。（图3–56）

要点：①此左式走向为东北。②蓄而发，连蓄连发。势虽缓，但绵而不断；势若断则意相连。连进连穿，乃短棍长使，以步为长。③手脚协整，人棍一体，蓄发不离完整。④步一垫一进，身一屈一伸，棍一抽一穿，恰一屈一纵，屈纵向前，恰似走龙。实则丹田倒滚，向后上倒滚为蓄、为屈，向前下立滚展为发为伸。⑤龙，乃神变之意。神统意领，气机倒轮，屈纵形成，通身自然。

5.随进身并右转，右脚前提左脚内侧，脚尖点地，成右丁步。同时，随弓身收腹，右手撒棍，左手握棍，一齐分抽两胯侧，棍尖右摆端平调顺。眼前视。（图3–57）

6.见图3–54说明，但左右相反。（图3–58）

7.见图3–55说明，但左右相反。（图3–59）

8.见图3–54说明，但左右相反。（图3–60）

要点见左式说明，但走向为东南。

（十五）风扫落叶

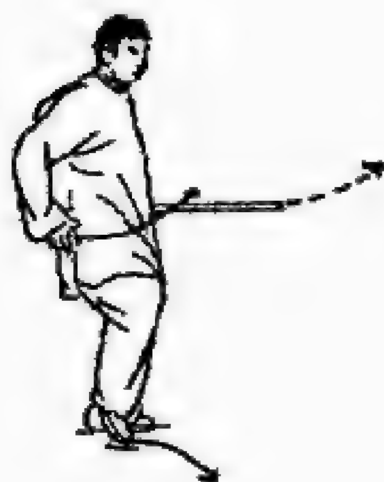


图3-57



图3-58



图3-59



图3-60

1.接图3-60。随转腰摇肩，两手握棍做逆时方向绞棍。继之，随向前进身，右腿立直，左脚前提右脚内侧，脚尖点地，成左丁步。同时，两手向右肩侧前上提摆，握棍右上方继续沾挑，棍尖朝身右前，棍尖高出头顶。眼向左下睨视。（图3-61）

2.随屈右膝、重心下降成下蹲，左脚里扣向左稍前仆左腿铲左脚，成左仆步。同时，随向左右挺倾，左手撒棍，俯掌里抹右肘，指尖上挑指右肘；右手持棍随向下而外展右肩侧前上，棍尖朝右前上高出头顶。眼看左前下方。（图3-62）

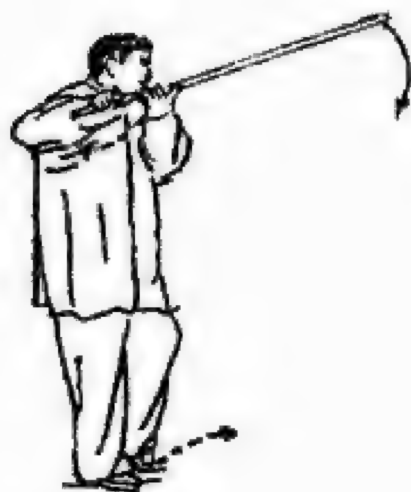


图3-61



图3-62

3.上动未了。随向移身，屈左膝、展右膝，左脚变实，成左弓步。同时，又随向左拧转上体而探身，左手向后上展撑左肩侧上，指尖斜朝前上，手心向外；右手则手心上转，持棍向左下而上做扫地棍，成左扫棍。右手摆于左膝前，棍端平，棍尖朝前，意贯棍端。（图3-63）

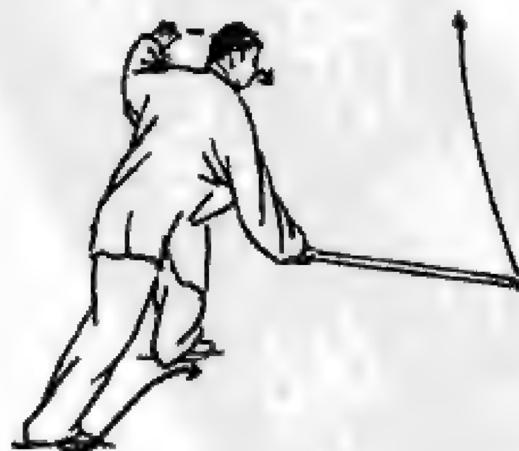


图3-63

要点：①仆步蹲身要平稳均匀，避免突兀和顿挫。左右闪移，转换顺自然。②欲下先上，欲左寓右，心机之谋，身机成策，易变为术。乃技法的战术妙取。③行势稍快，但不急促。虽不急促，但要气机、气势，意气浩荡，摧枯拉朽，风卷漫天。意境造气势，气势泛神韵，短棍无情，横扫千军。故歌曰“风扫落叶天边去”。④倾身但中气贯足，中正之偏不失中。



图3-64

4.随转腰摇肩、右手持棍做顺时立绞。随之起身前移并左转，右脚提左脚内侧右丁步，左手持棍内旋，边手心里转边向左上举挑左肩前，左手随向里正握棍于右手前。棍尖斜朝左前，高出头顶，成沾棍。眼向右后下睨视。(图3-64)

5.见图3-62说明，但左右相反。(图3-65)

6.见图3-63说明，但左右相反。(图3-66)

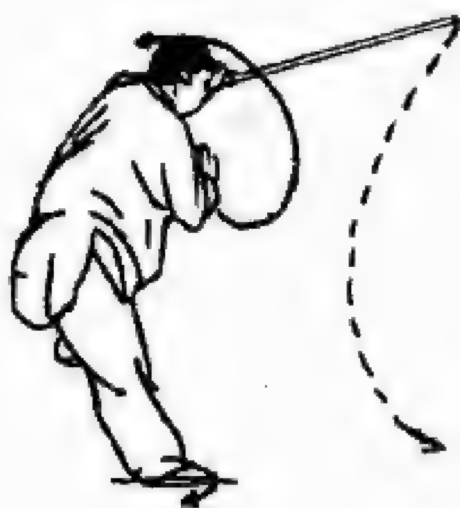


图3-65

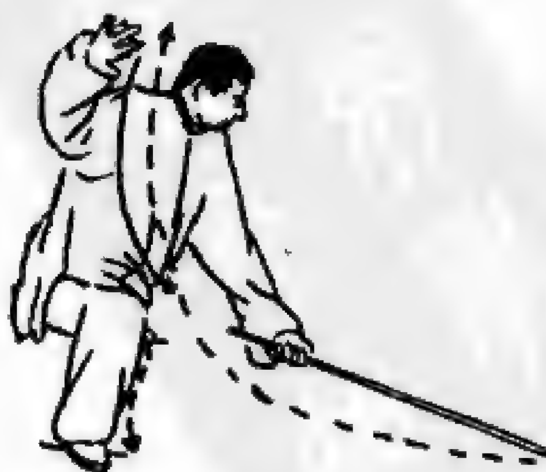


图3-66

此右扫棍要点同左式说明。

(十六)电闪三棍

1.接图3-66。随起身前移,左脚前提右脚内侧,脚尖点地,成左丁步。同时,又随含胸虚怀,稍右拧转腰脊、沉裹左肩,左手持棍顺势向右,右手摆扣腹前,向右上拦挂、摆挑右大臂前;右手向下贴左手上正握棍,成怀抱棍。成待发之势。转脸左看。(图3-67)


图3-67


图3-68

2.左前上左步,随欺身前移成左弓步。同时,随左转前探,两手握棍一齐向身左前下斜抡,成左闪劈。其速较快,但不放劲。棍尖闪劈左脚侧上。眼注棍端。意贯棍端。(图3-68)

3.上动未停。随进身,右脚前提左髁内侧。同时,随稍左拧转腰脊,沉裹右肩、含胸虚怀,两手腕上挑并后摆腹前,棍继续向后上而前,弧形抡摆左大臂前,成左棒棍。眼向右睨视。(图3-69)


图3-69


图3-70


图3-71

4.见图3-68说明，但左右相反。(图3-70)

5.见图3-69说明，但左右相反。(图3-71)

6.见图3-21说明，成左盖顶棍。(图3-72)


图3-72

要点：①左闪东北、右闪东南、三盖正东。②步快捷而灵活，身闪转而圆灵，左闪右闪一气呵成，势快后而不发。左抡右抡环环相连，一气如轮。唯第三棍抢步寸闯、盖顶叫“哈”刚发。即左右闪劈为“闪电”，正前盖顶为“雷鸣”。③电闪雷明惊天地，关开窍通交坎离，风交雨加涮新宇，日辉月朗亘古时。放开胸怀，包融自然，净心洁身，一腔浩然。

(十七)金龙戏珠

1.接图3-72。随稍后移身，右脚变实，左膝舒直，脚尖上跷。同

时，又随稍左侧身，左手握棍后抽腰左侧；右手撒棍，随棍后抽而搭扣棍第四把处。棍尖稍高，但不过胸，棍尖朝前（东）。眼看棍尖。（图3–73）

2.随进身并稍左转（胸对北），左脚尖外摆踏地，左脚踏实，右脚随之前提左脚内侧，脚尖点地，成右丁步。同时，两手握棍，一齐向后而上平举额前，棍尖朝右（东）。转脸右看。（图3–74）

3.上动未停。随稍右转身，上右步，随重心前移成右弓步。同时，仍左侧身、前探，两手握，展开右臂，齐额向前平送平穿，着于人眼，故曰"龙戏珠"，成右式。意、眼贯注棍尖。（图3–75）



图3–73



图3–74

要点：①徐行缓运，三节齐整，协调自然。意内领气潜行，通达气机，含养内在。勿急无躁，静心安神，乃动中静之所在。②形在神威在、势在气势在；神气合而强内，形神合而壮

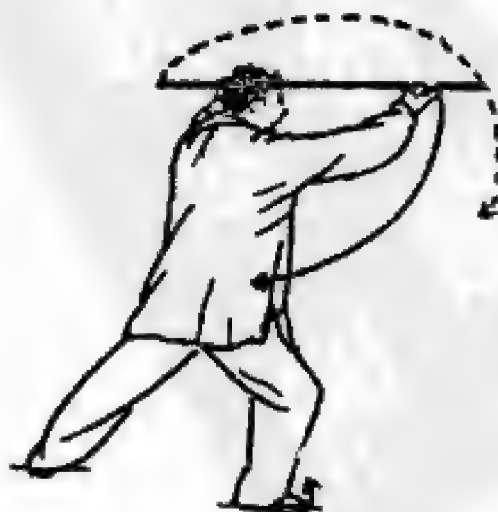


图3–75

外。内外合一、形神合一，实效倍出。太极功夫的操法核心就是合，练合而和，故曰“合为珍，和为贵”，“合和”百益生。③化打蓄发转换自然。从“自然”中悟觉浑圆之义。借身做势，借势演法，“金龙戏珠迎百刺”，假戏真做，但含而不放。

图3-76

4.随后坐身，屈左膝，左脚变实，右膝展直，右脚尖上跷。同时，又随右拧腰脊成右侧身，两手握棍，前后转换，向右前下轮换做顺拦棍，顺平于右腰侧，棍尖后变前。眼看棍前端。(图3-76)

5.见图3-74说明，但左右向背相反。(图3-77)

6.见图3-75说明，但左右相反。(图3-78)

以上三动为左式。

(十八)玉女拐线

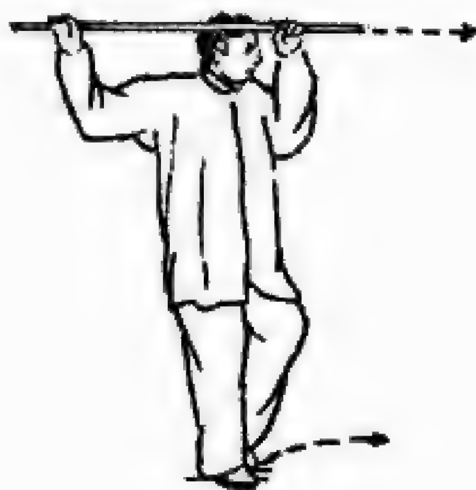


图3-77



图3-78


图3-79


图3-80

1.接图3-78。微后移身，继而随进身并左转成左侧身，左脚尖外摆踏地，左脚站实，右脚随之向左脚内侧一步处圈进跨步，脚跟着地，成右虚步。同时，又随含胸虚怀，左手握棍后抽挂棍，右手握棍后抽右肩前，棍尖上挑，棍斜贴胸前，成右抱棍。转脸右看。(图3-79)

2.上动不停。右脚尖里扣，随重心移向右脚，右脚站实、右腿站直，左膝外摆高抬，左脚斜垂，成右独立步。同时，又随左侧身并右倾，左手握棍上贴左胸为支点，右手则向右搭棍侧扑右胸侧，做划削，成右拐棍。意贯右棍尖，眼注右棍尖。(图3-80)


图3-81

3.紧连上动。随向右后拧转上体，右脚跟里转踏实，左脚向右脚外一步外跨进圈步，脚跟着地，成左虚步。同时，两手握棍，左手上提左肩前，挑棍，右手后下抽腹右前，挂棍。棍贴胸，再成左抱棍。转脸左看。(图

3-81)

4.见图3-80说明，但左右向背相反。(图3-82)


图3-82

要点：①动动较快，以中速为宜。动动绵连勿断，一气呵成。②此式乃三圆混一，身左右前后之转成圆转，此一圆；步随身转而左右圈进，此二圆，棍手的前后翻转，此三圆。三圆混一而身如球，步如环，棍如轮，一体浑然。如此方应天地自然(时间)循环无端，无始无终的真机。③机就在圆转中，法在机圆中，妙在法活中。多圆多转才构成八卦错综妙变之义，不尽生机。但千旋百转不离环中。一体之中为腰脊一人之中即心神。一拳之中曰中定。依中而转，向心力、离心力均等，故可平衡运转，此动中之静。多力综合，不离生克。五行妙道，饱含其中。④本式说明，短棍左右兼练，两头兼施，前而后后而前，两头皆忙，动则含法。贴身近使，以短克长。拐棍，棍尖如刀尖，乃劀剥之用。此式乃以灵巧为主题，全应“玉女”之义。

(十九)野马奋蹄


图3-83

1.接图3-82。直身并稍右转，成左侧身，左膝屈，右脚落出半步，脚跟着地，成右虚步。同时，随含胸虚怀，两手握棍，左手随屈肘向后上挑，右手下抽腹右前，棍贴胸，成左抱棍。成蓄势。眼向右前看。(图3-83)

2. 随向右侧拧身并前欺倾，右脚稍前上步，并成右弓步。同时，右

手抽棍右腰侧贴住为支点；左手持棍向右前迎头扑下，如马踏左蹄，棍尖高不低于脸。眼看棍尖。(图3-84)

3.随塌身右拧，左手握棍继续向下划剥，继之，随起身前移，左手持棍后抽腹左前；右手提棍右肩前，棍斜贴胸，成右抱棍。同时，左脚随之前提右髁侧。眼向左前看。(图3-85)

4.见图3-84说明，但左右相反。(图3-86)

5.见图3-85说明，但左右相反。(图3-87)


图3-84


图3-85


图3-86


图3-87

6.见图3-84说明。(图3-88)

要点:①此式连三棍,切勿断续,宜行中速。劲柔绵勿圭角、停顿。中间图3-85、图3-87皆过渡动作,是动中吸蓄,只是为了说明方便,不必有停。②左右转换自然,棍尖转换圆活。三棍一气呵成,棍尖翻转如环无端,势若飞轮,体现太极的自然圆变,阴阳转换,互根互返。机圆则法活,机滞则法灭。圆转即机,方谓“生生不已”。外在圆转是气机圆转的展现,只外不内不是太极,贵在以内领外。意圆气圆法圆,自成浑然。③野马,乃象形取义,启导心境心法,启动悟化。野马扬鬃,野性奔放,铁蹄踏出,无所不塌,一若平川。领其心性,尽其野情,情真形自真。真,全本于精神。④第三把可刚发,以“哼”音叫整,全尽捣踏之用。



图3-88

(二十)青牛摆角

1.接图3-88。见图3-85说明,但为左丁步;左手上提,横斜横。(图3-89)



图3-89

2.左稍前上左步,随身向左前欺进成左弓步。同时,又随向左拧腰转胯、转脊转肩,左手抽棍贴左肋侧做支点;右手握棍向左前稍上横摆横击,意贯棍尖,高不越胸,意着人肋。眼看右手棍尖。成“右摆



图3-90



图3-91



图3-92



图3-93

角"。(图3-90)

3.随塌身右手下按做拦挂棍而左前起身前移,右脚随之进提左髁内侧。同时,两手握棍左手上提,右手稍沉,短棍斜横贴胸前,成左拦抱棍。眼看右前。(图3-91)

4.见图3-90说明,但左右相反,为第二摆。(图3-92)

5.见图3-91说明,但左右相反。(图3-93)

6.见图3-90说明。为第三摆。(图3-94)


图3-94

要点：①此“青牛摆角”式右左右连三摆，须连而不断，连进连摆，步步紧逼，粘贴不舍，以尽短棍近打之长。其间如图3-91、图3-93之过渡式皆行进中蓄吸，不可停顿。②采用柔慢做式。第三摆刚发，并以“哞”音叫整惊发。恰如惊牛狂象、惊涛骇浪。温文至凶武，松柔而急刚。刚发寒战劲。③以棍尖类比马蹄、布梭、虎爪、牛角等，都是充分启用心法的诱导，以促身心投人假戏真做，合于自然。④棍尖无前后，两端兼施，故成横旋之情。但都是一身左右闪转这一要领促进真效。棍随身旋，人棍一体，乃行功大要。

(二十一)乌云盖顶(右左)

1.接图3-94。随身向后仰闪，右脚踏实，左腿舒直，左脚上跷。同时，又随丹田逆转向后右平滚半周、向后右摇身摇肩，右手握棍外旋、左棍尖上挑，左手翻右手里，边里抱腹前，边逆时摇腕半周，左棍竖而后而右摇摆半圆，做摇栏棍至右肩前，棍尖右上，高出头顶。眼仍前看。(图3-95)


图3-95

2.与上动连为一动。随丹田继续向前而左平滚，随之腰转、身转、肩摇、腕摇半圈，棍应身而摆转半周时，身向前转移，左脚掌落地，左脚落实，右脚随即前

提左脚内侧，脚尖点地，成右丁步。同时棍摆转左大臂前。眼前视。(图3–96)

3.见图3–21说明，但左右方向相反。(图3–97)

4.见图3–22说明，但左右方向相反。(图3–98)

5.见图3–21说明，但方向相反。(图3–99)

要点见前有关说明。



图3–96

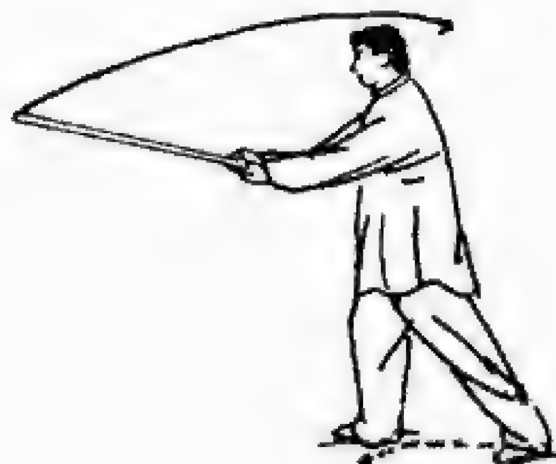


图3–97



图3–98

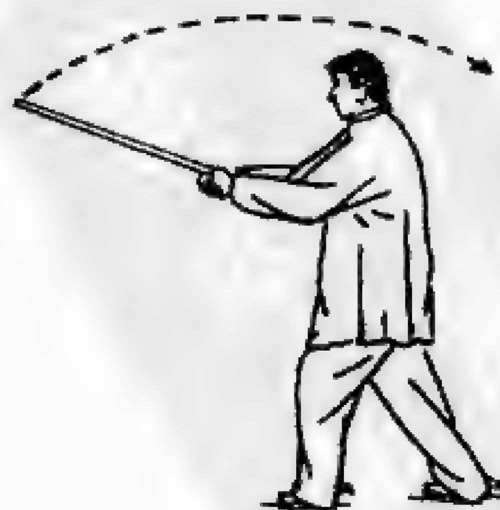
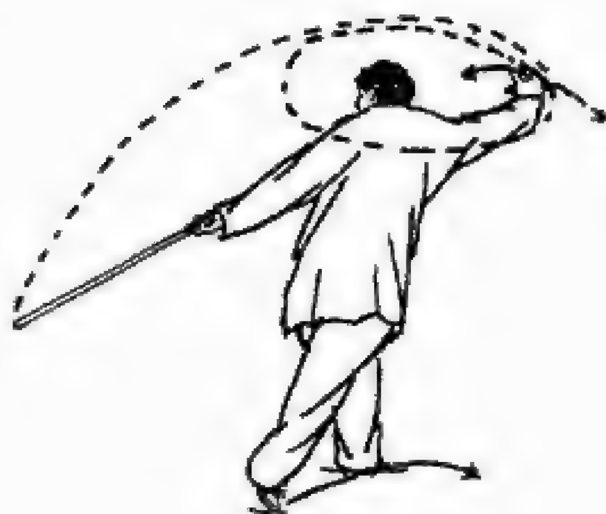


图3–99


图3-100


图3-101

(二十二)左后反撩

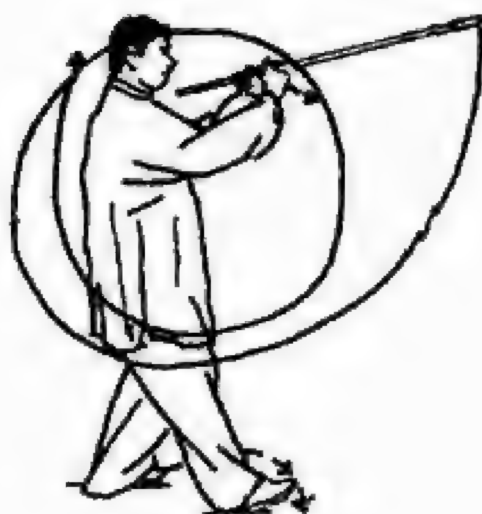
1.接图3-99。见图3-24说明,但左右方向相反。(图3-100)

2.见图3-25说明,但左右方向相反。(图3-101)

要点见以前有关说明。

(二十三)玉龙盘柱

1.接图3-101。进右步,脚跟着地,成右虚步。同时,随直身右转(东),左手向前上而右抡头顶前上方,继之立左小臂,随左手外旋转腕,于头顶前上方顺时平抡盘旋,做云顶棍一周,左手松握摆脸前、棍尖朝前(东),手心朝左;右手随即上反握左手前,换把。眼看右手。(图3-102)


图3-102

2.上动未停。随重心前移,右脚脚尖外摆踏实,右手摆甩腰右侧,并外而内旋、环转右

腕，向右 身侧后而前，舞花棍一周，棍尖朝前上。随即左脚前提右脚内侧，脚尖点地，成左丁步。同时，右手松把换正握，向后上舞棍至右腋，右手抽提腰右侧后。整个舞花棍，最后背而掖棍。左手则向右手做拦手于左胸前。眼看左手。(图3–103)



图3–103

要点：①上下相随，左右相系，自然协调。两动相连，一气呵成。盘旋、背花相连不断，换握不停旋。②棍如龙盘，极其圆缠，其实都是身腰、臂腕节节相统而又层层活转的表现。棍本非龙却似龙，人本非柱却如柱，隐显之欲。③第二动背花是本式结果，又是本式的蓄势。

(二十四)白蛇吐信

接图103。前上左步，随重心前移成左弓步。同时，又随左转展身，乘左手向后下拦手之机，右手高挑下棍尖，从左手背上向前上展穿，高与眼平。成右白蛇吐信。眼注棍上尖。(图3–104)



图3–104

要点：①三节齐整，内外合一，内三合外三合，势练六合，形神兼备。②意注棍尖。③前式说龙，本式言蛇。龙，阳中阴；蛇，阴中阳。此意是说，太极拳劲别即刚柔。但是刚中藏柔，柔中寓刚。即柔不离刚，刚不离柔，唯刚柔相济，才是及极妙理

的真施和真用。蛇，柔中刚，极柔而至纯刚。单于刚或单致柔，都违太极大理，终于不成太极拳。白蛇吐信，以柔克刚。用意颇深。软是谬，只柔不刚也是谬。

（二十五）转身捣海

1.接图3-104。随进身，盖进右步，右脚尖外摆，右脚踏实，左脚跟抬起，成交叉步。同时，又随右侧拧身，左手俯掌展于左肩侧下；右手外旋、摆转右腕，棍下尖向左下前而上转挑头顶左侧前上方。此动走向为东南。转脸看右下。（图3-105）

2.随重心稍左移，左膝向左前上高提，左脚自然下垂，成右独立步。同时，又随右侧倾身，向右后反抡右小臂，右手持棍随之抡棍，成反背右劈下，棍尖接近地面；意贯棍尖；左手向左肩上斜撑，手心朝外，指尖朝前上。眼看棍下尖。（图3-106）

要点：①上式打前，本式顾后，倒用顺使任方便。足显短小精悍之妙。②盖进反是退，是闪避，回身反背下劈乃进攻。两动衔接自然，连而不断，一息相成。③棍反背下劈，但落点在棍尖，故歌曰“转身劈下捣海棍”。捣海，开设浑宏意境，汪洋大海不过一潭之水，此



图3-105



图3-106

为其一。其二，捣海，破其渊底，直至渊深，乃启导用意深远，不拘一形之限。太极，大之无外小之无内，无所不包无所不在，奥妙就隐此大小之中。④舒展大方，尽其自然。

(二十六)左右立云

1.接图3-106。随身向左前(东)抽闪，右脚蹬而左脚快而远落踏实，右脚随抽左脚内侧，脚掌内侧着地，成右虚步。同时，右手握棍外旋、边手心外翻边向左抽，右脚右前方，做拦挂；左手则顺势向下搭棍于腹前。眼看棍下端。(图3-107)

2.随右转并右移身，向北偏东横摆右步，右脚踏实。左手搭扶右腕；右手内旋，边提转右腕、手心右翻边随身向右提棍摆至右腹，



图3-107



图3-108

棍尖朝下，拦摆右脚前。眼前视。(图3-108)

3.上动未停。随右移身，盖进左步，左脚尖外摆踏地，成交叉步。同时，又随向左拧腰转脊摇肩，左手仍扶右腕，右手握棍摇至胸腹前，拳心朝左下，短棍逆时立转立轮左肩前上成半立圆云栏。眼看棍中。(图3-109)

4.上动未停。随向右闪移上身，右脚向右(北偏东)横开右步踏

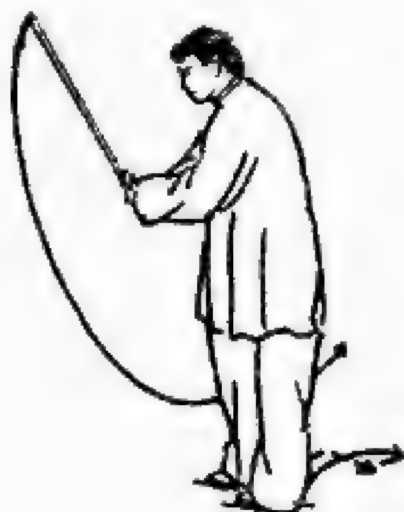

图3-109


图3-110

实,左脚随之并右脚内侧,脚尖点地,成左丁步。同时,又随右转身,左手仍扶右腕,右手内旋,边手心右翻上提胸右前边握棍继续向下而右立弧云棍,又半周。共合成左立云棍。眼看棍下端。(图3-110)

要点:①动动相连,缠绵不断;尽其松柔,一身乱环,环环相应,一息相系,内外合机;意统形,内领外,身领手,手领棍,棍只是末梢表象,而真机是意。②棍与步合,步与棍应,一身内外皆合短棍立云满环。云栏护中,但护中栏、栏中粘、粘中带,化险为夷,人背我顺,反占先机。故歌曰"短棍立云保平安"。


图3-111

5. 左手反握棍于右手下,右手脱把,扶住左腕。随左后闪身并左转,左脚向左(南偏东)开步踏实。左手持棍内旋稍提,边手心左翻边向左提摆左身侧,棍尖左摆左脚前。眼看棍端。(图3-111)

6.见图3-109说明,但左右相

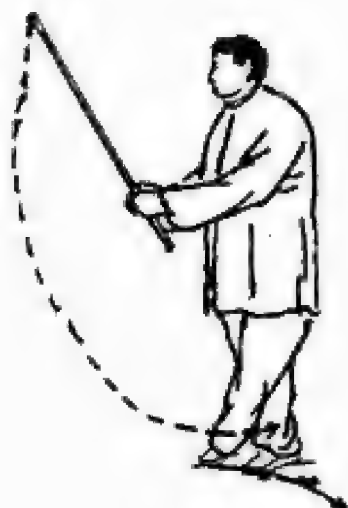


图3-112

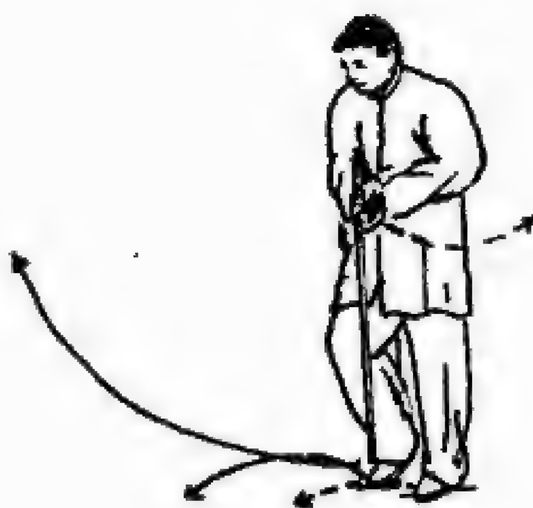


图3-113

反,而且改左盖步为右插步。(图3-112)

7.见图3-110说明,但左右相反。(图3-113)

要点:上式右进而左云棍,本式左进则右云棍。其余参照左云棍说明。

(二十七)毒蛇出洞

接图3-113。图3-113含胸虚怀为本式之蓄式。随蹲而向前纵身,前跃右步,右脚踏实,左脚随之前跟右脚后半步处,脚掌着地,倾跃步成跟步。同时,左手后展腰侧后;随向前展摆右臂,挑右腕,右手持棍向前上撩挑腹前,成正撩阴棍。眼看棍端。(图3-114)



图3-114

要点;①一身协整自然,勇而不僵,快而不躁,当以轻捷,犀利为准。蛇出洞之蛇,已明柔快之

情。②但撩棍可以刚发,并伴以"哈"音叫齐叫整,惊而成奇,以示撩阴之阴毒。

(二十八)金龟抽头

紧接图3-114。随抽身后闪,左脚后撤踏实,右脚快随,落左脚半步处,脚掌着地,成右虚步。同时,又随左转身含胸虚怀、收腹团身做"龟缩",右手后抽腹前,左手合住右手,棍尖拦挂右脚前上方。眼看棍端。(图3-115)

要点:①上式是本式的基础,本式乃上式的继续和归宿,故两式应看做一式来做。上式展发"蛇出洞",本式退守成"龟缩"。含蕴"龟蛇合形"之意,刚柔相济,攻守兼备。②不管是攻是防,是展是缩,是动是静,都须协和、严整。

(二十九)电闪三棍(左右中)

1.接图3-115。右脚里并左脚内侧,脚尖点地,成右丁步。同时,随向左上摆转右腕,棍向左上摆挑左大臂前;棍尖斜朝左上;左手随之扣棍而握右手上。转脸右看。(图3-116)

2.见图3-68说明,但左右相反,走向西北。(图3-117)


图3-115


图3-116


图3–117


图3–118

3.见图3–69说明，但左右向背相反。(图3–118)
4.见图3–68说明，但方向相反。(图3–119)
5.见图3–69说明，但向背相反。(图3–120)
6.见图3–21说明，但左右方向相反。(图3–121)
要点见十六式说明。本式总趋向为北。

(三十)追身贯耳


图3–119


图3–120

1.接图3-121。随后坐身，左脚踏实，右脚后撤半步，脚掌着地，成右虚步。同时，右手握棍后抽肋右侧；左手顺棍前抹，握棍第四把处。棍尖斜朝前上，高不过脸。眼看棍尖。(图3-122)


图3-121

2.随右前上右步，进身，右脚踏实，左脚随跟提右髁侧。同时，两手握棍不变，随向右转而横摆，向右拨拦。眼看棍端。(图3-123)

3.左前上左步，随向前进身，左脚踏实，右脚随进左脚内侧，不落地。同时，随向左转，两手握棍势不变，棍仍贴手，棍尖向左搬拨。眼看棍端。(图3-124)

4.右前上右步，脚跟着地。随右侧身，两手握棍势不变，前棍尖随身右摆做拦拨棍。眼看棍端。(图3-125)

5.上动未停。随进身右脚站实，左膝向前上高提成挑膝，右腿立直，成右独立。同时，随急左拧腰转脊、顺右肩，左手握棍后抽左腋下贴紧，右手握棍，向左前倒棍摆击，意贯右棍端，成右贯耳棒。


图3-122


图3-123


图3-124

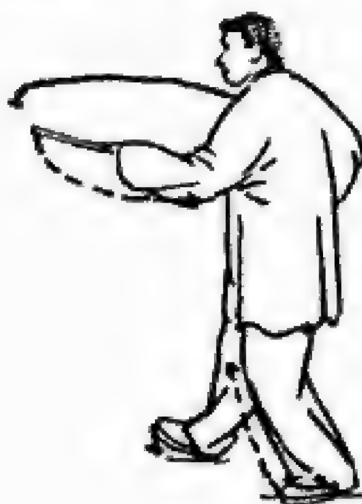

图3-125


图3-126


图3-127

棍端不低于眼。眼看棍端。(图3-126)

要点:①此式三步一贯。身轻步捷,快步如风,一气呵成。②人棍一体,棍随手变,前后倒换,一棍横旋,关键在于拧腰转肩。转辐越大,效用越全。③歌曰“追身贯耳横倒山”。气势磅礴,神气豪放。一棍倒山,心意、意气无限之意,是突出心法的指引。全其形神,非此不可。④贯耳棒一动乃一刚发式。伴以“哼”音合整一身以音弘法,声带神起,机转力达,尽其功用。

6.左前落左步,随身前进,右脚前提左髁内侧。其余见图3-123说明,但左右相反。(图3-127)

7.见图3-124说明，但左右相反。（图3-128）

8.见图3-125说明，但左右相反。（图3-129）

9.见图3-126说明，但左右相反。（图3-130）

要点见以上说明，左贯耳棍伴“哈”音。

(三十一)左右斜劈

1.接图3-130。随向后抽身、后落右步，右脚跟里摆踏实，左脚随撤右脚内侧，脚尖点地，成左丁步。同时，又随右转身，左手松把，右手持棍向后展摆右身侧，棍向后摆挂右小腿侧外方，左手则随之俯掌顺摆胸窝下。眼随棍而左睨视。（图3-131）


图3-128


图3-129


图3-130


图3-131



图3-132

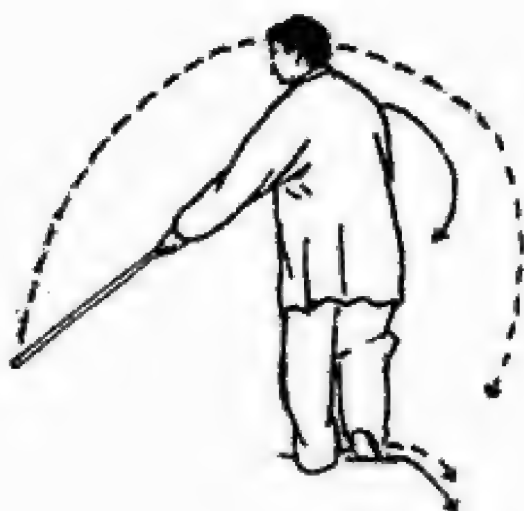


图3-133

2.随左转上左步，并随进身而踏实，右脚随之前提左脚后，脚掌着地，成右跟步。同时，随转身前俯，右手持棍斜抡脸前而左后下，左手合住右腕，成右斜劈棍，棍不高于膝。眼看棍端。(图3-132)



图3-134

3.随拿身右转，左手握棍，右手松把，俯掌抽提胸窝前，左手握棍仍展伸左身侧。转脸向右腕视。右脚尖里扣，成右丁步。(图3-133)

4.见图3-132说明，但左右相反向背相反。(图3-134)

要点：①左右斜劈动动连贯，圆活顺随，轻灵自然，一体浑然。身手步三节归圆，融汇归一，毫不支离。②辗转辐度较大，但不离环中，机圆法活，保持平衡稳定。

(三十二)拦腰截棍



图3-135



图3-136

1.接图3-134。随展身前移,右脚仍实,右腿直立,左腿前提右脚内侧,脚尖点地,成左丁步。同时,两手握棍一齐向右上展挑右肩侧前,做沾提棍,棍尖朝右上,高出头顶。眼向左下睨视。(图3-135)

2.左稍前上左步,随重心左移成左弓步。同时,又随向左拧腰转脊,左前展探,左手松把内旋,边手心外翻边向头顶左侧上搬手撑掌,指尖斜朝前上;右手持棍,展伸右臂,随之向左下边手心上翻边齐腰平斩,做右截腰棍,棍尖朝左前。眼看棍端。(图3-136)

3.随起身前移,左腿站直,右脚前提左脚内侧,脚尖点地,成右丁步。同时,右手举棍斜挑左肩前沾棍,棍尖仍朝左前,高出头顶;左手则下抽,贴右手里握棍。眼看棍前端。(图3-137)

4.见图3-136说明,但左右相反。



图3-137

(图3-138)



图3-138

要点：①左右转换，要自然。乃是“转换”，非“直换”。非“圆换”不成自然，不应太极。外不转内转，形不转意转。“转关”处即是机要处。②“斩腰”，乃以棍代刀、代剑。棍虽无刃，却利如刀剑。截腰断腰，一如斩草，心意念而已。有此念方有此功。其势轻柔和缓，但内蕴饱满，势不可挡，念如刀剑气如风，方可见“卷地风”之情，故歌曰“横扫千军一席卷”。

(三十三)潜龙搅海

1.接图3-138。右手下落，于左手后握棍。随丹田逆时方向侧立滚，带动腰脊和一身百节活转，双手腕缠动，成绞棍。继之，随进身右转进左脚，左脚尖点于右脚心内侧成左丁步，两手向右上高举肩前，短棍平上成沾棍，棍尖朝左(东)。眼看棍端。(图3-139)

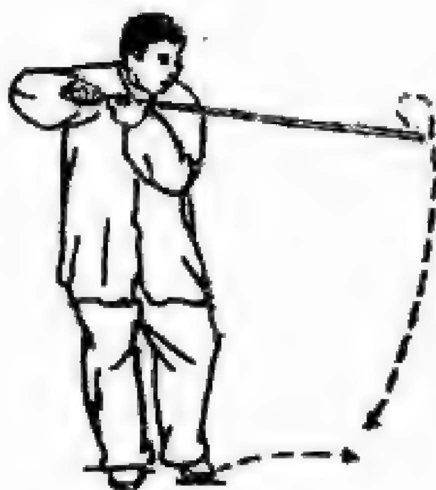


图3-139

2.随丹田顺时侧立转，气转卯酉，带动腰脊，活转为节，摇肩缠腕成绞棍。继之，屈膝、蹲身左(东)仆左腿，左脚尖里扣铲出，成左仆步。同时，两手继续握棍向外大弧缠绞，向下落右小腿前，短棍平顺左大腿前。曰“龙潜海”。眼看棍尖。(图3-140)

3.随重心左移，左脚尖外翻，左脚踏实，右腿展直，左膝屈，成大左弓步。同时，又随左转展身前探，两



图3-140

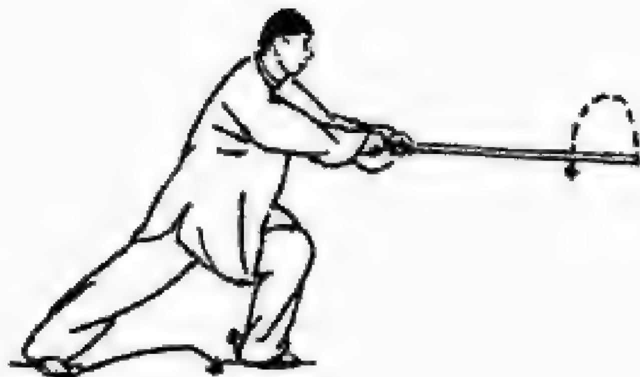


图3-141

手握棍一齐向胸前直穿。成左穿刺。眼看棍尖前，远领。(图3-141)



图3-142

4.逆时方向绞棍一周，两手持棍，随向右上平端沾举右肩，进身并右转，进右脚垫起左脚跟成左丁步。含胸虚怀，蓄而待发。眼看棍端。(图3-142)

5. 见图3-140说明。(图3-143)

6. 见图3-141说明。(图3-144)

7.左脚稍前移，顺时方向绞棍尖并随向后坐身、左脚尖上跷而两手向左上带棍，左手握右手后。眼仍看棍端。(图3-145)

8.上动不停。随进身并左转，左脚尖外摆，左脚站实，右脚进左脚内侧，成右丁步。同时，两手握棍抽提左肩前，短棍沾抬右肩前侧。眼看右端棍尖。(图3-146)



图3-143

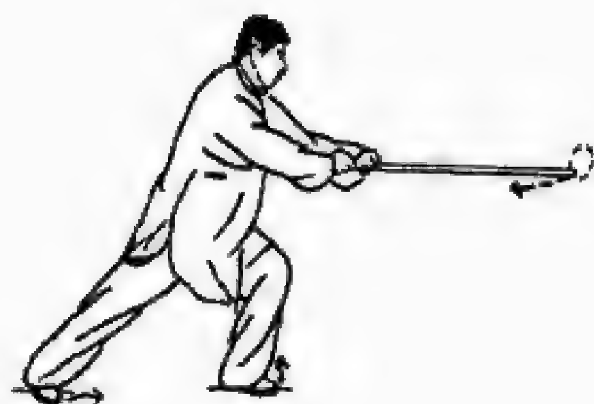


图3-144

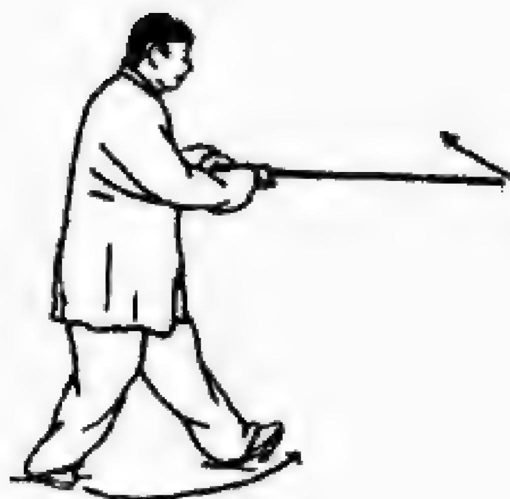


图3-145

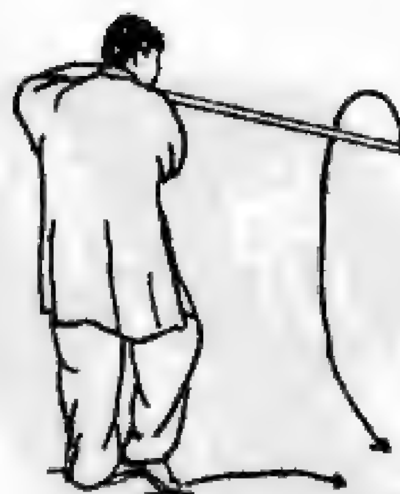


图3-146



图3-147

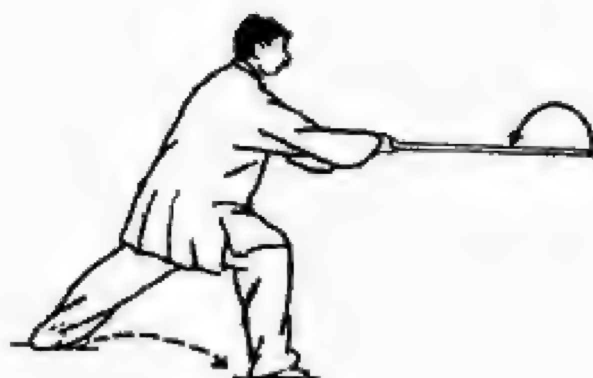


图3-148



图3-149



图3-150

9.见图3-140说明,但左右向背相反。(图3-147)
10.见图3-141说明,但左右相反。(图3-148)
11.见图3-142说明,但左右向背相反。(图3-149)
12.见图3-140说明,但左右向背相反。(图3-150)
13.见图3-141说明,但左右相反。(图3-151)
要点:①松柔是根本,活腰是关键。龙在式中启示就是缠绞,即

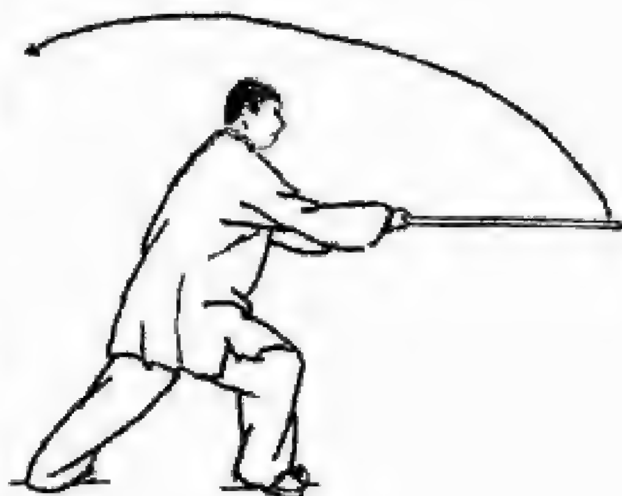


图3-151

粘缠。把僵棍变活,是腰脊以百节的圆活所成。节节环转,玄玄相应,乃自一身如龙。本式就是锻炼这一柔活功夫。为缠粘不舍,就必须动动相连,连而不断。②势有起落。起,潜龙出海;落,龙潜海底,一起一落一螺环。绞动大海,波浪滔天,无限生机乐自然,这指无限神意的象征。得其真形,此是根本。故不可死死地执于形,着于象。玄妙真机:"得意忘形"。意即修炼太极真功的总钥匙。

(三十四)棒指明月

1.接图3-151。随重心后移并左转,成左侧弓步。同时,以右手握棍为主,向左后上挑抡,做拦挂。棍尖与头顶平。眼看棍尖。(图3-152)

2.随俯身右摆,右脚复实,左脚向右后插步,脚掌踏地,成交叉步。同时,又随俯身、向右拧腰转脊,卷沉左肩,左手脱把,右手握棍内旋、内拧右臂边手心外翻边向前下而右后上抡棍反撩,棍尖撩指头顶右侧上,曰"棒指明月"、常曰"回头望月";左手随之俯掌顺摆胸右前。扭脸顺棍仰天。(图3-153)

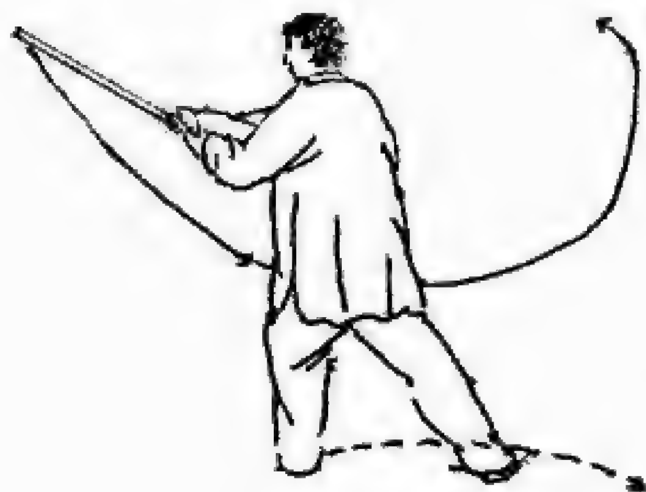


图3-152

要点:①左手合右手,撩棍合插步,拧身合撩棍,法用


图3-153

全在撩棍，一身所动皆应此法。②拧腰转脊、裹肩，在本动转辐较大。拧，是抻筋拔骨的另种形式，目的是节开筋长。此乃灵活之本，又说“节开筋长力增加”。至于活腰，更关紧要。③棒打明月，又是强调心意，突出心法，切实牢操不放。式有高下进退，这仰弥高、俯弥深，追退弥远、顾盼弥广等等，都是在为自己开设人天合一的宇宙武台，人融自然，人合无限。

(三十五)飞脚撩天

1.接图3-153。随左转身调直，左进左步(北)，脚跟着地。同时，右手外旋，边手心前翻边向前下抽拦身右侧前，高不过胯。左手则抽蓄腹前；左手搭住右手。眼随棍而转左睨视。(图3-154)

2.随进身，左脚站牢，左腿立直，右脚向前正踢，脚尖里勾，左脚独立。同时，随左转前移，两手捧棍挑摆胸窝前，棍随右踢腿外侧，向前撩至右脚前上，高出头顶。眼看棍端。(图3-155)

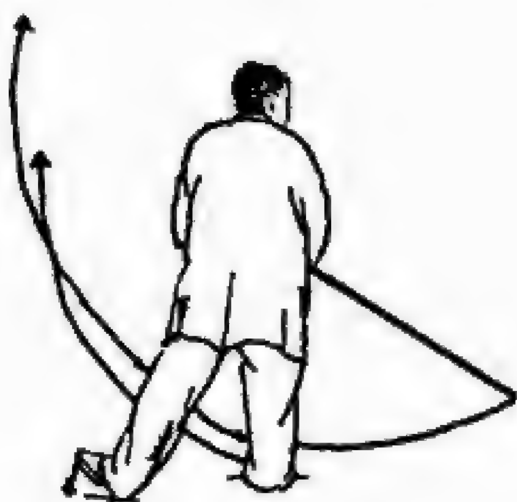

图3-154


图3-155



图3-156



图3-157

3.上动未停。随屈左膝、重心稍降并左侧身，右脚前落一步处，脚跟着地。同时，又随左侧身而含胸虚怀，两手捧棍向左下转腕，继续向左后轮摆而下至左膝左侧，成拦挂。改左握为主，右手扣住左手、捧棍。眼随挂棍转而向右睨视。(图3-156)

4.见图3-155说明，但左右相反，为第二踢。(图3-157)

5.见图3-156说明，但左右相反。(图3-158)

6.见图3-155说明，此第三踢。(图3-159)

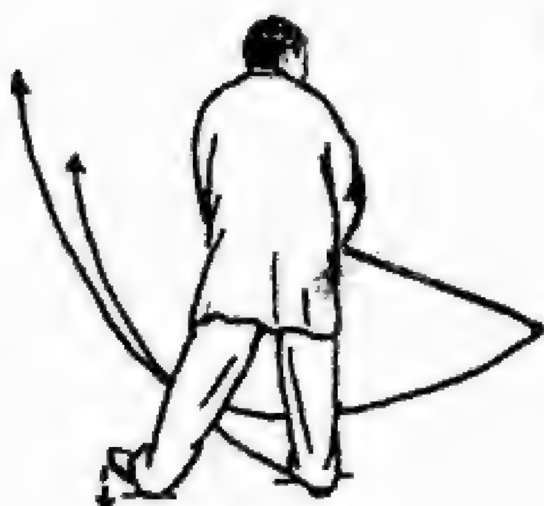


图3-158



图3-159

7.见图3-156说明。(图3-160)

要点:①转进、踢撩相协相随、自然合整,严稳流畅。动虽快捷,但不剧烈,妙在柔环。柔和柔和,柔而达和。②一气贯通,动动相连,前而后后而前,左而右右而左,环环相套,套套无间,全合“棍打连环”,密合太极循环无端之道。③明理明法,晓机达理。依法用意,意领气行,一气如轮;意领身随,圆如飞轮。意远大则松融,意圆灵则浑元。加快有形无形之变。



图3-160

(三十六)钝镰刮骨

1.接图3-160。随进身并右转,右脚尖外翻,右脚踏实,左脚随之前进右脚内侧成左丁步。同时,含胸虚怀,右手握棍,左手改握另端第三把处,并右稍抽摆,棍贴右胸肋下,右端稍高。转脸左看。(图3-161)



图3-161

2.随左转前(西南)撞身、撞左步,成左弓步。同时,随领顶、后蹬、展身,两手握棍端平,展臂向额前猛推猛击,成“迎门栓”。并伴以“哼”音叫绝叫整,发音调气,顺机昂神。此式也可柔练从缓。眼看棍中间。(图3-162)

3.上动不停,两手握棍猛下刮而后掠左胸下。同时进身、含胸收腹,周身下顿、右脚前进左脚内侧


图3-162


图3-163

成丁步等、都伴随“刮骨”，更合于“哞”音聚合归一。眼前看而右睨视。可柔练。(图3-163)

4.见图3-162说明，但左右相反，面对西北，而且叫“哈”发力。(图3-164)

5.见图3-163，但左右相反，胸对西北。而且叫“哞”发力。(图3-165)

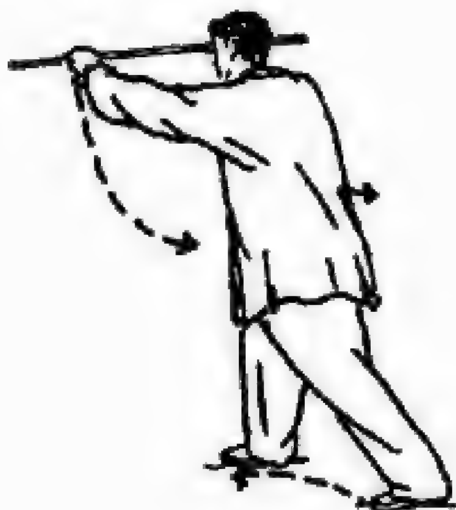

图3-164


图3-165

6. 见图3-162说明。(图3-166)

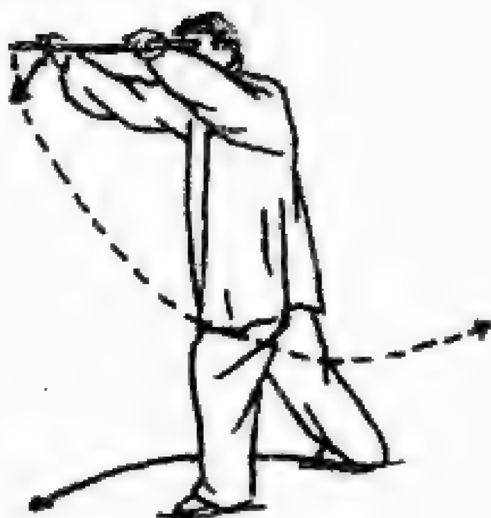


图3-166

要点：①本式可刚可柔，随情自便。②柔练和缓，刚练惊狂。“迎门”放劲，发；“刮骨”发力，收，乃化打合一典型。一迎一刮贵在“一惊”，以惊逞奇。当有疯野之气。疯野，不修身色，无拘无束，自然之韵。迎、刮有断，切以意连。

(三十七)铺地卧龙

1.接图3-166。随向前移身并稍左转，右脚跨进左脚内侧，脚尖里扣，脚掌着地，成左侧弓步。同时，右手撒把，俯掌外展右肩侧下；左手握棍向下而左展摆身左侧，高不过胯。眼看右前方。(图3-167)

2.随展身右移，右脚站实，左脚向右后做横插步，随即下蹲成歇步。同时，又随团身，左手向右上抡棍横劈在两脚右侧前，右手顺势搭住棍中间向下扑按，棍与地平，但不触地。成“右卧龙”棍。眼看右棍端。(图3-168)



图3-167

要点：①两动一展一束、一开一合、一起一伏合于一蓄一发，一吸一呼。开则敞门、合则关门，曰“诱敌深入，关门打狗”。故开合均须齐整、严整、完整。②展之无限大、束之无限小；高之通天，低之达地。此大小、高低巨变，是指神意变幻莫测

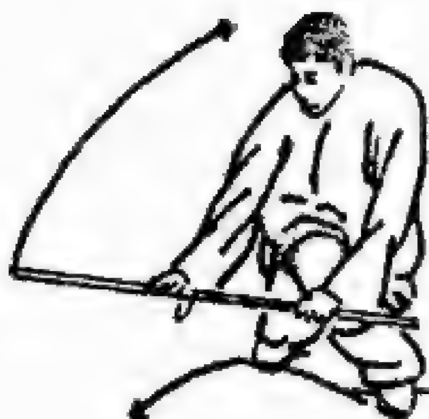

图3-168


图3-169

之情。故以升天腾达、铺地卧龙而状之。是指一身阴阳化生、千变万化的本因是神意。

(三十八)通天穿月

1.接图3-168。起身右移,左脚踏实,右前上右步,脚跟着地,成右虚步。同时,右手向外正握棍第三把处,上挑右肩前,左手握提腹右前,短棍立竖身右前。眼前视。(图3-169)

2.上动不停。随向前进身,右脚踏实,左脚进小步,全脚落地。同时,随右侧身,右手握棍向后下倒转腹右前,左手握棍上挑胸前,短棍前后斜立。两手上下倒转轮换。眼看前上方。(图3-170)


图3-170

3.上动仍不停。随继续进身,右脚进小步,落左脚前踏实,左脚跟随之抬起,成左丁步。同时,又随展而左侧身,右手握棍向右前上展穿;左手脱把,下扶右肘内侧。此谓“右通天穿月”。眼看

棍尖。(图3–171)



图3–171

要点：①右左右连三步，三动合为一拍。轻快捷利，正所谓“步如流星”、“一缕清风”、“三步并做一步行”。②手在快步中转换，棍在行进中轮翻，故务求上下相随，协调自然，断勿断续、圭角、停顿。③棒穿明月，短棍不短，人矮不矮，因 为天在心中、意可天外。意在气在、意劲长，神满寰宇，气贯天地，人天相融。意之独有之能，是成太极，不可轻忽。④走势趋向为西南。

(三十九)挑蟾摇栏

1.接图3–171。随左闪身，左脚横开一步踏实，右脚跟随之抬起。随丹田逆时向左平转，以腰为轴，右拧转摇摆肩脊，左手捧右手，捧棍向左下立摇转半圆于胸前下。眼随棍上端。(图3–172)

2.上动不停。随重心继续左移，盖右步，右脚尖外摆踏实，成交叉步。同时，随丹田向后而右逆转时平转半周，以腰为轴心向后仰身并右转做摇身，两手胸前捧棍后右转腕，再后而右立，棍摇转半周至右肩上。眼仍随棍上端。(图3–173)



图3–172

3.上动仍未停。随重心继续左移，横开左步，左脚踏实，右脚进左脚 后，脚掌踏地，成右跟步。同时，又随丹田继续向前而左逆时平转半周、以腰为轴心而摇身左转，两手胸前捧棍转腕，再立



图3-173



图3-174

摇棍半圆至左肩前。眼随棍上端。(图3-174)

要点:①做势轻松柔绵,环环皆转而相连。形如螺旋、但势如蛇缠,气潜转。柔生妙象,其妙即缠。故而三动缠绵不断,意气贯串,勿停顿。②本式"戏月"(摇月)乃上是"穿月"的继续,一去一回,一劳一获,乃一戏两折。摇拦棍,其用为拦棍护中,其趣为蟾(月)棍相戏。其趣不单在"外表热闹",怡心陶情,才是太极拳的真趣。合天合地,合自然,取精聚华近日月,都是合阴阳、合太极的全体妙用,真乐趣唯己自知。故说"人者见仁、智者见智"。③本式走向东南。

(四十)翻身滚劈

1.接图3-174。左手扶住右腕、右手握棍内旋,手心下翻,棍向左下摆落左膝侧前,右手引伸腹右前。同时,含胸左拧、重心下降,成蓄势。眼向右睨视。继之,随展身右翻,成右侧身,上右步成右弓步。同时,又随展身前探,左手俯掌外撑左



图3-175

身侧;随反抡右臂,右手持棍反抡立劈右膝前,成反背右劈棍。眼看棍端。(图3-175)

2.上动不停。随左后翻身,右脚跟抬起,以脚掌为轴心外摆踏地,左脚随之摆进并踏实。同时,左手随身外摆、俯掌做搬手至左肩侧前上方;右手持棍后抡,仰挑右肩侧上,棍尖斜朝后下,待发,眼看左手前方。(图3-176)



图3-176



图3-177

3.上动未停。随继续进身进右步,成右弓步。同时,又随向前探身,右手立抡短棍向前劈下,左手向下捧住右手,棍尖高不越膝。眼看棍端。(图3-177)

图3-177不停,再续做图3-176和图3-177,连翻连劈,结束本式。但如连劈图3-177应改为图3-175。

要点:①快慢、急迟、刚柔量情而定,不必以牵强失自然。②身翻滚,棍抡环,万勿失中。失中失中,万般皆空。平衡稳定,当为首要。③歌曰:“棒翻天地搅宇寰”。又所谓:“抡起短棍,天翻地覆。”此是指:气冲天地,意满十方的浑然心态。这“天翻地覆”的隐真之义即“阴阳颠倒”、混元归一“循环不息”自然大造的写照。

所谓"以武演道",就是演阴阳转换而且周而复始的圆转、圆转的太极自然圆机。故太极拳械无不以圆转为体。借以行经推脉、畅活气血、圆活气机、统合阴阳。阴阳合和合太极(道),阴平阳秘病安来?太极大道,即天地自然。"天长地久"、"无始无终"。人们正是从此悟得益寿强体之机,所以合天合地合自然。演道(自然)的目的合道(自然),合道的妙用即养生益寿,全应天机。天机,就是时间(太极)的圆变运转,自然就是圆转。就因这圆转的时间(太极),才有这大千世界。

(四十一)铺地卧龙(右)

1.接图3-177。随进身并右转,右脚尖外摆,右脚仍实,左脚随跨进右脚左侧一步处,脚尖里扣,脚掌踏地。同时,左手脱把,俯掌向前而右拦掌,右手握棍外展腰右侧,棍高不越胯。转脸看左手。(图3-178)

2.见图3-168说明,但左右相反。(图3-179)

要点见前说明。

(四十二)通天穿月



图3-178

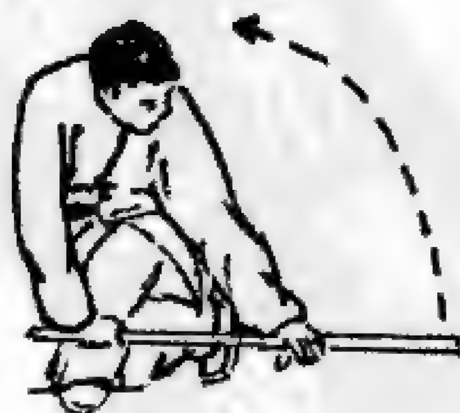


图3-179

1.见图3–169说明,但左右相反。(图3–180)

2.见图3–170说明,但左右相反。(图3–181)

3.见图3–171说明,但左右相反。(图3–182)

要点见前式说明,本式走向为东南。

(四十三)金蟾摇栏

1.见图3–172说明,但左右相反。(图3–183)



图3–180



图3–181



图3–182



图3–183



图3-184



图3-185



图3-186



图3-187

2.见图3-173说明,但左右相反。(图3-184)

3.见图3-174说明,但左右相反。(图3-185)

要点见前有关说明,但走向为西北。

(四十四)翻身滚劈(左)

1.见图3-175说明,但左右相反。(图3-186)

2.见图3-176说明,但左右相反。(图3-187)

3.见图3-177说明，但左右相反。(图3-188)

要点见右式说明。

(四十五)疯牛摆角



图3-188

1.接图3-188。稍后移身并稍右转，前棍尖右上摆挑，右手顺棍向上正握棍前端第三把处。随向前进身，右脚前提左髁内侧，不落(或脚尖点地成右丁步)。同时，又随含胸虚怀，收腹固气，两手握棍一齐后抽，右手后抽右肩前，左手后抽左胯侧前方，棍贴左胸，斜立身前，成右抱棍。眼前视。(图3-189)

2.前上右步，并随向前欺进成右弓步。同时，又随右侧转身，拧腰转胯，转脊转肩，两手上下转换。右手持棍向后下转摆，左手持棍向前上环挑，成左“挑角”，左手提转于胸前，右手摆转于右胯侧贴紧，棍尖斜朝前上，高与眼平。眼看棍尖。此左挑角为第一挑。(图3-190)



图3-189



图3-190

3.紧连上动。随稍前进身，左脚前提右髁内侧(不落地)。同时，随稍左侧身、含胸虚怀，左手持棍后抽左肩前，棍贴右胸前。成蓄势。眼向前看。(图3-191)

4.见图3-190说明，但左右相反。(图3-192)

5.见图3-191说明，但左右相反。(图3-193)

6.见图3-190说明。为第三挑。(图3-194)



图3-191



图3-192



图3-193



图3-194

要点:①三“挑角”应一股作气,棍挑连环;步步连贯,圆转自然。一棍两端,互为本末,以轮转而倒换,两棍尖方兼用。野马奔蹄如正飞轮、疯牛挑角恰是倒飞轮,乃顺逆任便。②作势要沉稳、敦厚、莫着笨拙;轻灵、浑圆,莫落浮华。知外圆活,当知内通达。外之圆活,内之表现。③疯牛与野马极其类似,意在放下一切有形束缚,得意忘形,合和自然。④本式从缓,但不忘狂放之韵。第三挑为刚发,以“哞”音叫合叫整,使此“倒开膛”更有惊效。其余均可参照“野马奔蹄”要点说明。

(四十六)乌云盖顶(右左)

1.接图3-194。随后坐身,左膝稍屈,左脚站实,右脚后撤左脚内侧,脚尖点地,成右丁步。同时,又随后闪并左侧身、含胸虚怀,左手脱把,下握棍于右手下,并一齐转抱胸前,外后摆棍后挂,贴住左大臂,成合抱棍。转脸向右睨视。(图3-195)

2.见图3-21说明,但左右相反方向西北。(图3-196)

3.见图3-22说明,但左右方向相反。(图3-197)

4.见图3-21说明,但方向相反。(图3-198)



图3-195



图3-196



图3-197

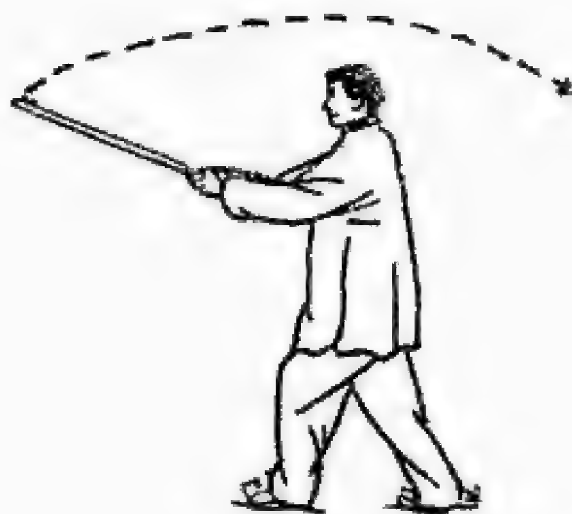


图3-198



图3-199



图3-200

要点见第五式说明。

(四十七)左后反撩

1.见图3-24说明，但左右方向相反。(图3-199)

2.见图3-25说明，但左右方向相反。(图3-200)

要点参照第六式说明。

(四十八)右闪转劈

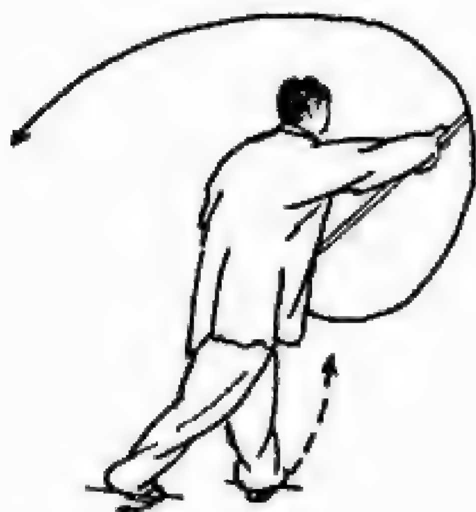


图3-201

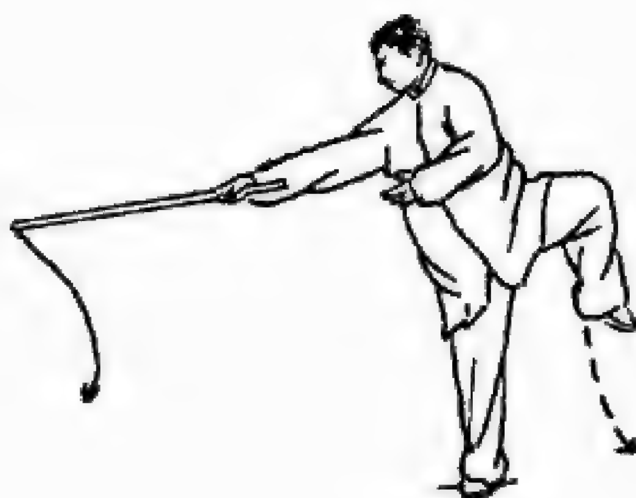


图3-202

1.见图3-26说明,但左右相反。(图3-201)

2.见图3-27说明,但左右相反。(图3-202)

要点见第七式说明。

(四十九)游龙摆尾(右)

1.接图3-202。重心稍降、屈右膝,稍左转,左脚落步,脚跟着地,成左虚步。同时,左手变俯掌;右手握棍,随向里抽随向下而右摇臂摆腕,引棍向下而右抽摆,成右拨拦棍,谓右“乌龙摆尾”,棍高不越膝。眼看棍尖。(图3-203)



图3-203

2.随进身,左脚踏实,盖进右步,脚尖外翻,右脚站实,成右交叉步。同时,又随俯身并右拧腰转脊,右手握棍,随松肩摆臂、松腕摆手,棍尖再向右拦摆,做左拨拦棍,曰右“摆尾”;左手随之向右下引

伸。眼看棍端。(图3-204)

3.随继续进身进左步，快而远落，左脚里扣横踏，站实，右脚随之跟并左脚内侧，脚尖点地，成右丁步。同时，又随屈膝降身、团身虚怀，右手握棍，向右而前大弧栏摆并外旋、手心外转，提摆左脚前；左手随之合住右手于左肋前。转脸向右睨视。(图3-205)



图3-204



图3-205

要点：①一步一拖摆，手与步相随，三步连三摆，一气相贯串。②身转、腰活，肩摇、肘摆、腕甩，统归左右游动。节节相通，自成"∽"形，正所谓"龙身"之情。以此突出松柔功夫，加强此功练习，造化气血通达的基本条件。③此式以龙冠名，仍是告诫习练者要了解、理解神意对成就太极功夫的这一要旨。即所谓"随神从意"之义。除此之外都要不断地"放开"、"放下"，放下有形即无形，丢下有限乃无限。

(五十)飞龙出渊

1.随稍右转身，怀仍含蓄，右上右步，脚跟着地，成右虚步。同时，仰摆右腕，右手握棍外摆左身侧，棍尖不低于左膝，转眼向右睨


图3-206


图3-207

视。(图3-206)

2.与上动看做一动。即右脚一落地,即右转进身、右脚踏实,右腿竖直,随展身正前左踢腿,飞脚(高不低于胸),两手捧棍,随左踢腿一齐前上撩棍。两手前摆脖前方,棍端高高撩挑头顶前上。成左撩天棍。即所谓"飞龙出渊、一棍撩天"。眼看棍端。(图3-207)


图3-208

3.上动不停。随右转胯,左脚向右脚右后侧盖脚落步,并脚尖外摆踏实,右脚跟随即里摆抬起,成左交叉步。同时,仍随向左拧腰转脊,两手抽棍下扑至身左侧前。手、棍略高于腰。眼仍随棍端。(图3-208)

4.上动未停。随侧身右移(东),右脚向右快开踏实,左脚随撤,脚掌着地,成左虚步。同时,仍右侧身,两手拖棍身左侧前。眼仍随

棍。(图3-209)


图3-209

要点:①前式“游龙摆尾”,是战术诈退,是诱敌深入。而本式“飞龙出渊”,乃“大杀回马枪”。所以此两式紧密相依,是姊妹式。②图3-206和图3-207,图3-208和图3-209都应视做一动或一拍。③飞龙出渊,乃下而上,抽身棍“龙潜深海”,乃上而下。连通天地,不尽浩渺。天在上、地在下,人在中间,三才归一,人合天地,完然一太极,离开天地阴阳,何以说太极、练太极、合太极?

(五十一)游龙摆尾(左)

1.前移身,左脚踏实,右脚跟抬起。随右侧身前探(西),手握棍向前探引,乃逗引之术。眼仍看棍端。(图3-210)

2.随退身,右脚稍撤而踏实,成左虚步。同时,随右转身,两手握棍右摆,为第一摆。眼看棍端。(图3-211)


图3-210


图3-211

3.见图3-204说明,但左右相反。(图3-212)

4.见图3-205说明,但左右向背相反。(图3-213)

要点参照第四十九式说明。

(五十二)飞龙出渊(右)

1.见图3-206说明,但左右相反。(图3-214)

2.见图3-207说明,但左右相反。(图3-215)



图3-212



图3-213



图3-214



图3-215



图3-216



图3-217

3.见图3-208说明，但左右相反。(图3-216)

4.见图3-209说明，但左右相反。(图3-217)

要点参照(五0)式说明。

(五十三)左右风云棍

1.接图3-217。随重心右移并右后转身，右脚稍外一踏蹬，左脚即速圈步跨进踏实，右脚跟抬起。同时，左手反握提，右手脱把，左手向右前上斜抡至左肩侧；右手俯掌于右肩侧，转脸看棍。(图3-218)

2.上动不停。随向左快移重心，弹蹬左脚跃起，腾空右后转，右脚悬摆半圈，左脚稍高。同时，左手抡棍头顶前，随立摇小臂，活转手腕。于头顶顺时平抡一周做云顶棍，继而抡棍左肩侧；右手随身旋摆

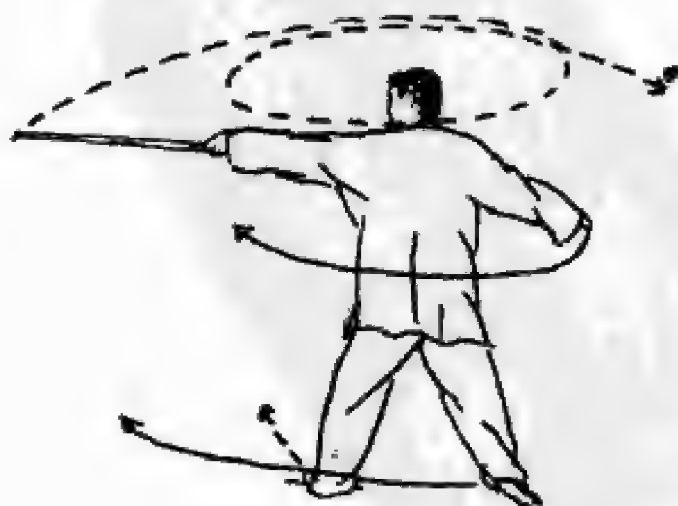


图3-218

右肩侧。转脸右看。(图3-219)



图3-219

3.上动不停。随急右转身并前探，两脚落地成右弓步。同时，左手继续抡棍向头脸前方横而劈击，手垂身前，右手合住左手刚发，并伴“哈”音协整一身，合力整发。眼看棍端。(图3-220)

4.随稍后移身并稍左转，随之前移而左转，做转换，右脚尖里扣，右脚仍实，左脚里抽右脚内侧，成左丁步。同时换握，右手握棍展伸身右侧，左手脱把，俯掌后抽胸右前，与右手臂相顺。转脸左看。(图3-221)



图3-220



图3-221



图3-222

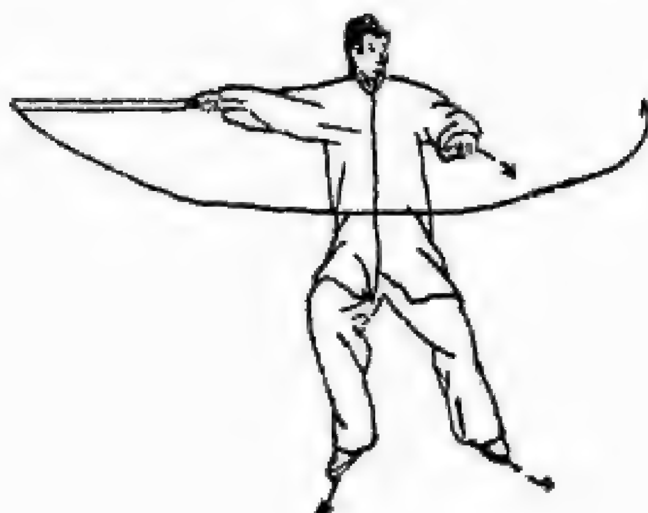


图3-223

5.见图3-218说明，但左右相反。(图3-222)

6.见图3-219说明，但左右相反。(图3-223)

7.见图3-220说明，但左右方向相反。(图3-224)



图3-224

要点：①本式快速、腾空、旋转、飞抡、速度、力度、旋度都较大。故务必“持环中”，掌握“动平衡”，不失“衡中准”大法则。对此动可量力而行，灵活掌握，不必强作。②歌曰“棍起风云蔽日月”，乃叱咤风云、铺天盖地的浩荡心态，浑宏气势，浩大神威；情声并茂，内蕴无尽，一棍之韵，充斥天外。练棍不在棍，都在神气。棍之法式只是心意的漫施的载体和借具。

(五十四)玉龙盘柱(右左)

1.接图3-224。随进身并左后转，向前圈跨右步，右脚里扣

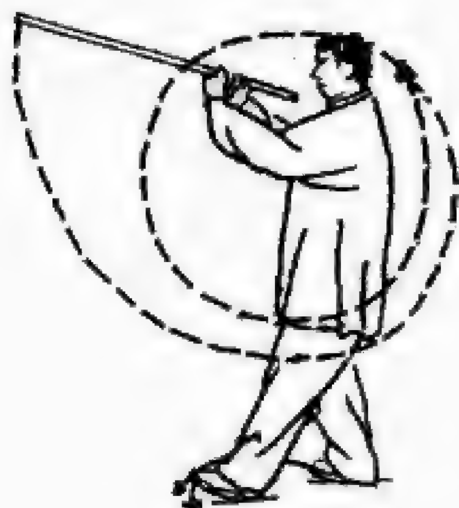


图3-225



图3-226

踏实，左脚尖跷起，成左虚步。同时，屈右肘，活右腕，小臂摆挑头顶前，做逆时摇摆一周半，右手持棍，于头顶上盘旋短棍一周而摆顺身前；左手扶右腕，转而于右手前反握短棍。眼看棍端。(图3-225)

2.见图3-103说明，但左右方向相反。(图3-226)

要点见(二三)式说明。

(五十五)白蛇吐信(左)

见图3-104说明，但左右方向相反。(图3-227)

要点见(二四)式说明。

(五十六)转身捣海(左)

1.见图3-105说明，但左右方向相反。(图3-228)

2.见图3-106说明，但左右方向相反。(图3-229)

要点见(二五)式说明。

(五十七)金龟抽头(左)

见图3-107说明，但左右方向相



图3-227


图3-228


图3-229

反。(图3-230)

要点见(二六)式说明。

(五十八)毒蛇出洞(左)

见图3-114说明,但左右方向相反。(图3-231)

(五十九)野马蹶蹄(左)

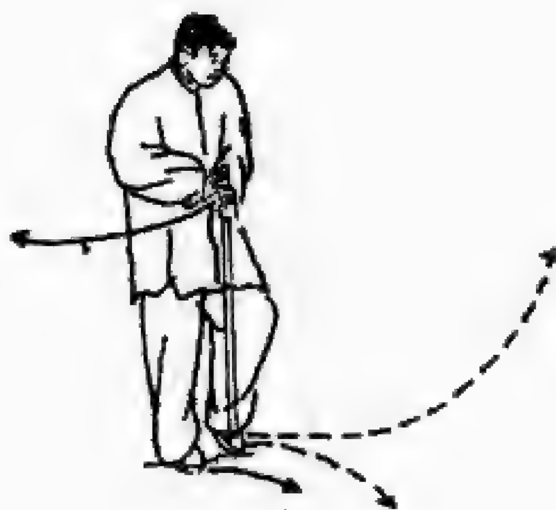

图3-230


图3-231

1.接图3-231。随身向右后闪转,右脚后撤踏实,成右侧弓步。同时,左手挑棍向右后挂棍,并向前闪劈头顶前上;右手则俯掌抽提腰右侧。眼看棍端。(图3-232)

2.见图3-52说明,但左右方向相反。(图3-233)

要点见右式说明。

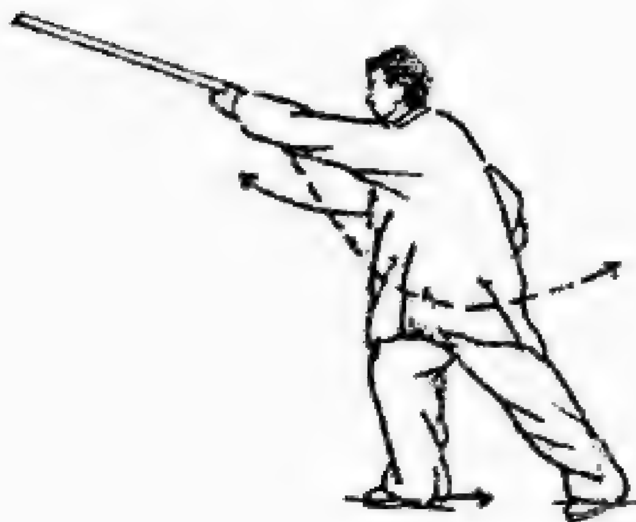


图3-232



图3-233

(六十)玉女穿梭

1.接图3-233。右手下搭,棍端上抬,右手握棍前端第四把处。随向右闪撞,右脚向外急开,横跳,左脚快随,做并跳步。右脚实而左脚尖点地成左丁步。同时,两手握棍,从腹前右荡,挺而横穿。横尖高不越腰肋。成右穿梭。眼看右棍尖。(图3-234)



图3-234

2.随左撞身,向左做并跳步,

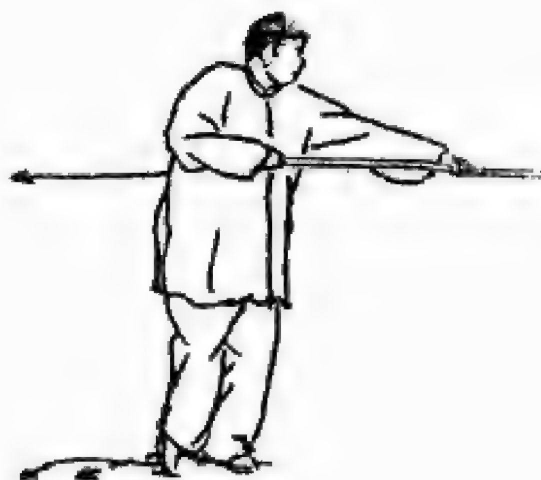

图3-235


图3-236

成右丁步。同时，两手向左挺棍横穿，成左穿梭。眼转看左棍端。(图3-235)

3.同以上说明，再成右穿梭。(图3-236)

要点：①闪撞、横跳、横穿，合整归一。闪辐、步辐都不宜过大，不在凶猛，在于轻巧。务求惊脆。②慢练快练，柔练刚练，皆可自便。刚发寒战劲，右左右穿，分别伴以“哼、哈、哼”三音，以合整一身内外。


图3-237

(六十一)回头指月(左)

1.接图3-236。左后稍撤左步，左脚尖着地。同时，左手持棍向右上展挑右肩前，棍尖高出头顶；右手松把，后抹棍至左手上。眼看棍端。(图3-237)

2.随左后移身，左脚踏实，随重心下降，右脚向左后做右插步，脚尖着地，成交叉步。其

余见图3-153说明，但左右相反，棍指东南。(图3-238)

要点见(三四)式说明。

(六十二)乌云盖顶(右)

1. 接图3-238。随松转腰肩、调正身体，前进右步，脚跟着地。同时，随含胸虚怀，左手握棍外旋，边手心上翻边向前下抽拦腹左前，短棍下拦身左侧，棍端与胯平；右手随之贴左手正握棍。眼看棍端。(图3-239)



图3-238

2.随向右转身并前移，右脚尖外摆踏地，右脚变实，左脚随之前进右脚内侧，脚尖点地，成左丁步。同时，向右摆转两腕，向前上而右顺时转摇、拦棍至右大臂前贴住。成右抱棍。眼向左前睨视。(图3-240)



图3-239



图3-240


图3-241


图3-242

3.见图3-21说明，但左右相反，而且走向为西南。(图3-241)

要点见(五)式说明。

(六十三)玉龙盘柱

1.接图3-241。随进身而进右步，脚跟着地，成右虚步。同时，左手脱把而贴扶右腕；右手握棍，随屈右肘，右小臂、右腕逆时方向左后斜摆转头顶前上，短棍随之逆脖方向旋顶一周，成云顶棍，而横平朝左；左手随即反握棍于右手左。眼前视。(图3-242)

2.上动不停。随重心前移右脚踏实，左脚跟抬起，同时，右手脱把，抽至右胸侧；左手则握棍后搭身左后下方。继之向前而后而上、翻手虎口握棍，成左背花棍，立于左腋后，左脚前提右髁内侧。眼前视。(图3-243)


图3-243

3.左脚前落半步，脚掌踏地，成左虚步。同时，随展身并稍左转拧，左手握棍外展左胯侧前；右手边内

旋边向头顶右侧上展撑，手心朝上，指朝左上。转脸左看。(图3-244)

要点：①棍云顶盘花自然圆灵，务求上下顺随，得体得当，协调自然。②挂直中立，龙绕柱盘。柱者静，为心，龙者动，为体，动绕静而缠盘，身从心而动转。静是核心，故动中求静，故歌曰“静为先”。真意乃告诫习练者，打棍千变万化皆依心神，皆依心静。否则“六神无主”。


图3-244

(六十四)收式

1.接图3-244。后撤左步，随后坐身并左转，左脚踏实，右脚跟抬起，成右虚步。同时，左手握棍随手而动；右手则随身向左边外旋、手心里翻边向左下拦摆脸前。眼看右手前。(图3-245)

2.随直身右转，直左腿，右脚后撤左脚内侧，与肩同宽，重心居中。同时，左手握棍垂于左胯侧；右手向外而上拦挑右肩上。眼平视。(图3-246)


图3-245


图3-246



图3-247

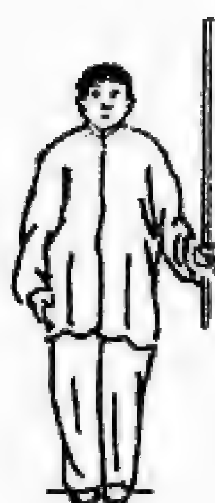


图3-248

3.见图3-4说明 。(图3-247)

4.起身,左脚向里并齐右脚,并步站立。右手松垂右腿侧;翻左手,握棍上挑正握于腰左侧前,短棍直立,眼前视。(图3-248)

后 记

世人多知李瑞东是李派太极拳祖师，却不知还有“务真派少林内廊秘法拳”、“岳氏心意十二形拳”的精功秘传，共同组成李派拳法。人们多说李瑞东老先师之所以成为一代武术泰斗是因为他有六大名师，却不详先生礼天下名家、友各路英豪而能者皆师，其师越百，何止于六?世人又多有问津：李老先生通识那么多名流拳派，为何只保留太极、少林和心意三个拳种进行传承?我确实思考过这个问题，可惜总未找见李老先生的有关论述和说明，以至成为一个难解之谜。不过，可从李老先生坚持“文武一道”得到启发，所以我认为这是他精深的武学理念促成的。第一，李派太极拳由天盘、地盘和人盘三大主拳构成，理在“三才归一”。故而推测，保留三大拳种，是否存在三才合一之意?太极拳可谓天、少林拳可谓地、心意拳可谓人，这是以拳源、拳理、拳性、拳风的定位而认定的。再者，李派太极拳崇尚“三教归一”，说“五行六合归一”。太极拳源自道，少林拳出自释，心意拳应于儒，所以仅集三拳而传，其间是否内含儒释道“三家一理”的寓意? 第二，说李老先生“见识百家”，我觉得毫不过分；要说“精通百门”，我觉得实不可能，所以才有选择。而李老先生仅保留三个拳种必然是以理义的精深、体系的完整、至功的境界、实在的妙用等全方面的考究、比较而优中取优、精中取精，进行筛选的结果。

伴随李派太极拳三部丛书的出版，广大读者对少林、心意两大拳种，一个是少林的精功精华，一个是岳武穆王的心意独门功粹，

历来是中华武学中的密中之秘，非嫡不传的稀世珍品。改革开放，缔造了传统文化复兴的春天，令人激动、催人奋发。十年前，我师于湖北莲花山武德馆将两拳公开传授全国的弟子，并整理成教材。本次出版，又在教材基础上做了两次修改，志在其真，以尽弘扬传统文化的热忱。

今有吴德亮师弟以弘扬传统武术文化的极大热情，为本书出版做出了巨大努力，取得了广泛友情支援，在此书出版之际，特向全力支持整理工作的各位同仁表示衷心感谢，向无私帮助的胡念征、黄德欢、杨春兰、柯凡胜、库在斌、陈俊、杨先桂、蔡锦汉、张旭生、沈卫、牛德余、熊继明、肖开华、关华琳、李其枝、郭秋珍、周克俭、曹建国、廖娇兰、张桂珍、柯保民、何金香、孟颖舟、何金蓉、熊文平、彭道胜、廖树根、舒涛、梅锦纯、卫志名、陈雪琴、汤麦林等朋友深致谢意。

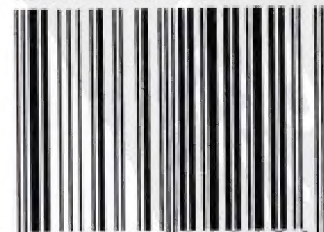
山东 杜子宇

2007年10月10日









ISBN 978-7-5352-4242-6

9 787535 242426 >

定价：98.00元